

MAIS DE 35 MILHÕES DE LIVROS VENDIDOS NO BRASIL | PUBLICADO EM MAIS DE 70 PAÍSES

Augusto Cury

O PSQUIATRA MAIS LIDO DO MUNDO

O autor mais lido no Brasil nas últimas duas décadas

365

Dias de Inteligência

PARA VIVER O MELHOR ANO DA SUA HISTÓRIA



LIVRO + BÔNUS
ACOMPANHIA QR CODE
COM CONTEÚDO
EXCLUSIVO DO AUTOR



365

Dias de Inteligência

Augusto Cury

365

Dias de Inteligência

PARA VIVER O MELHOR ANO DA SUA HISTÓRIA



Copyright © Augusto Cury, 2021

Direitos reservados desta edição: Dreamsellers Pictures Ltda.

Título: 365 dias de inteligência: para viver o melhor ano da sua história - Edição Especial

1ª edição: dezembro 2021

O conteúdo desta obra é de total responsabilidade do autor.

Nenhuma parte deste livro poderá ser reproduzida, em nenhum meio, sem autorização prévia por escrito da editora.

Autor: Augusto Cury

Preparação: Lúcia Brito

Diagramação: Dharana Rivas

Capa: Plínio Ricca

Imagem de capa: moj0j0 / shutterstock

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Cury, Augusto

365 dias de inteligência : para viver o melhor ano da sua história /
Augusto Cury. — Ribeirão Preto : Dreamsellers Editora, 2021.

ISBN 978-65-84661-09-7

1. Não ficção 2. Frases 3. Inteligência emocional 4. Máximas 5.
Reflexões I. Título.

21-90092

CDD-808.882

Índices para catálogo sistemático:

1. Inteligência emocional : Máximas : Coletâneas : Literatura 808.882

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964



DREAMSELLERS EDITORA

www.dreamsellers.com.br

editora@dreamsellers.com.br

Dedico este livro a alguém
a quem desejo que seja muito feliz!

ATENÇÃO!

Leia o QR Code abaixo com seu celular para receber bônus exclusivos do Dr. Augusto Cury



Siga o autor em suas redes sociais
e receba outros conteúdos especiais

 augustocuryautor

 @augustocury

 Augustocuryautor

 @augustocury

 augustocury

Jamais desista dos seus sonhos!
A vida sem sonhos é como
um céu sem estrelas,
uma manhã sem orvalho.
"Apaixone-se pela vida."

Tenha uma excelente leitura e inspire-se
para **viver o melhor ano da sua história!**

1º de janeiro

Ser feliz não é um dom genético nem privilégio de uma casta social. Ser feliz é contemplar o belo, é fazer diariamente das pequenas coisas um espetáculo aos seus olhos. Quem não treinar sua emoção para contemplar o belo viverá uma vida miserável ainda que seja socialmente invejado.

Contemplar o belo é:

Educar a emoção para fazer das pequenas coisas um espetáculo aos olhos.

Fazer de cada momento uma vivência mágica.

Educar a sensibilidade para entender que as gotas de chuva irrigam as flores e as gotas de lágrimas irrigam a existência.

Desvendar as coisas lindas, singelas e ocultas que nos rodeiam.

Descobrir o sabor da água, a brisa no rosto, o aroma das flores, o balançar das folhas sob a orquestra do vento.

Enxergar o que as imagens não revelam e perceber o que os sons não traduzem.

Ver com os olhos do coração.

Aprender a ser rico sem ter grandes soma de dinheiro. Ser alegre mesmo sem grandes motivos.

Viver suavemente, ainda que sobrecarregado com responsabilidades.

Ter um romance com a vida.

Abraçar as crianças, admirar as pessoas da terceira idade, ter agradáveis conversas com os amigos.

Ler um bom livro, viajar por suas páginas, libertar a criatividade. Ouvir uma boa música, penetrar nos traços de uma pintura, de uma arquitetura. Navegar pelas águas da emoção.

2 de janeiro

O excelente educador abraça quando todos rejeitam,
anima quando todos condenam, aplaude os que jamais subiram no
pódio, vibra com a coragem de disputar
dos que ficaram nos últimos lugares.

O melhor educador não é o que controla, mas o que liberta. Não é o que aponta os erros, mas o que os previne. Não é o que corrige comportamentos, mas o que ensina a refletir. Não é o que enxerga o que é tangível aos olhos, mas o que vê o invisível. Não é o que desiste facilmente, mas o que estimula sempre a começar de novo.

O excelente mestre não é o que mais sabe, mas o que mais tem consciência do quanto não sabe. Não é o viciado em ensinar, mas o mais ávido em aprender. Não é o que declara os seus acertos, mas o que reconhece as próprias falhas. Não é o que deposita informações na memória, mas o que expande a maneira de ver, de reagir e de ser.

O excelente educador é o que abraça quando todos rejeitam. Como? Contando as próprias rejeições. É o que aplaude os que jamais subiram no pódio. Como? Revelando seus fracassos. É o que encoraja os que querem desistir. Como? Revelando os momentos em que ficou inseguro. É o que ensina a chorar contando as próprias lágrimas. O mestre mais encantador não é o que deposita na memória de seus educandos as informações, mas o que expande a maneira de ver e de ser deles através dos traços da própria biografia. Educar é nos transportar para o mundo do outro sem penetrar nas suas entranhas.

3 de janeiro

Todo ser humano passa por turbulências na vida.
A alguns falta o pão na mesa; a outros, a alegria na alma.
Uns lutam para sobreviver. Outros são ricos e abastados,
mas mendigam o pão da tranquilidade e da felicidade.

Qual miséria é pior: a física ou a psíquica? Se a miséria física não for dramática a ponto de comprometer as condições mínimas de sobrevivência, não há dúvida de que a miséria psíquica é muito pior do que a miséria física. Conheci diversas pessoas milionárias que diziam que prefeririam morar numa favela e ter paz. Alguns tinham uma mesa farta, mas perderam o prazer de comer. Por quê? Porque perderam o prazer de viver e, por perdê-lo, bloquearam o instinto de vida.

Muitos vivem os desertos dos problemas exteriores ligados a desemprego, falta de atendimento médico, crises financeiras, rejeição social, doenças na família. Mas o mestre da vida sabia que as dores geradas no mundo dos pensamentos e das emoções são os fenômenos mais democráticos da humanidade, atingem todo ser humano.

Ele dizia que o mal era o que saía pela boca do homem e não o que entrava. As piores dores humanas são geradas no cerne da sua alma. Insistia: “Não andeis ansiosos pela vossa vida”. Queria que seus discípulos gerenciassem seus pensamentos e não expandissem seus problemas por viver em função dos pensamentos antecipatórios. Treinava o homem para ser livre do cárcere da emoção e da ditadura das ideias negativas. Se você é impaciente, ansioso e impulsivo e tentou mil vezes mudar e falhou, talvez tente mais um milhão e falhe. Não tente mudar rapidamente e sem planejamento, treine se transformar lenta e continuamente.

4 de janeiro

Quando o homem explorar intensamente o pequeno átomo
e o imenso espaço e disser que domina o mundo,
quando conquistar as mais complexas tecnologias e disser que sabe
tudo, então terá tempo para se voltar para dentro de si.
Nesse momento descobrirá que cometeu um grande erro.

Quando os indivíduos, depois de explorarem intensamente o imenso espaço e o pequeno átomo, tiverem tempo para voltar para dentro de si mesmos, compreenderão que a ciência tem limites exploratórios. Os maiores mistérios não estão no espaço, mas no espírito humano. As maiores dúvidas científicas não estão na origem do universo, mas na origem da inteligência, na construção das mais simples ideias. Quando uma criança pensa, mesmo que esteja abandonada nas ruas, ela realiza um feito mais complexo do que todas as pesquisas da mais célebre das universidades.

Você fica impressionado quando observa as pessoas pensando, sentindo e trocando experiências? Os programas da Microsoft são sistemas arcaicos se comparados aos fenômenos que nos fazem produzir os momentos de alegria e tristeza, tranquilidade e ansiedade. A sua inteligência, como a de qualquer ser humano, é espetacular. E, ainda que você tenha muitos defeitos, nunca se diminua diante de ninguém. Toda discriminação, além de desumana, atenta contra a inteligência.

5 de janeiro

Dos miseráveis aos abastados, todos procuram a felicidade como o ofegante procura o ar, como um sedento procura a água. Até um suicida tem sede de ser feliz, no fundo não quer se matar, mas matar a sua dor.

O que é ser feliz? Ser feliz não é ter uma vida isenta de perdas e frustrações. É ser alegre, mesmo se vier a chorar. É viver intensamente, mesmo no leito de um hospital. É nunca deixar de sonhar, mesmo se tiver pesadelos. É dialogar consigo mesmo, ainda que a solidão o cerque. É ser sempre jovem, mesmo se os cabelos embranquecerem. É contar histórias para os filhos, mesmo se o tempo for escasso. É amar os pais, mesmo se eles não o compreenderem. É agradecer muito, mesmo se as coisas derem errado. É transformar os erros em lições de vida.

Ser feliz é sentir o sabor da água, a brisa no rosto, o cheiro de terra molhada. É extrair das pequenas coisas grandes emoções. É encontrar todos os dias motivos para sorrir, mesmo se não existirem grandes fatos. É rir de suas próprias tolices. É não desistir de quem se ama, mesmo se houver decepções. É ter amigos para repartir as lágrimas e dividir as alegrias. É ser um amigo do dia e um amante do sono. É agradecer a Deus pelo espetáculo da vida... Quais dessas características você tem?

Quem conquista uma vida feliz? Será que são as pessoas mais ricas do mundo, os políticos mais poderosos e os intelectuais mais brilhantes?

Não! São os que alcançam qualidade de vida no palco de sua alma. Os que se libertam do cárcere do medo. Os que superam a ansiedade, vencem o mau humor, transcendem seus traumas. São os que aprendem a velejar nas águas da emoção. Você sabe velejar nessas águas ou vive afundando?

6 de janeiro

Uma pessoa ciumenta, ainda que seja culta e eloquente, não gosta de si o suficiente para ser independente.

A pessoa ciumenta do outro para respirar autoestima, para oxigenar sua autoimagem. Sem o outro, sua existência emocional é um céu sem estrelas, uma cama sem lençol, um caminho sem estrada. Quem tem ciúme excessivo frequentemente não se interioriza o suficiente para ter um romance com a própria história. Consegue apontar a falha do outro, mas não detecta o rombo em sua personalidade.

Exige que o outro o valorize, mas ele mesmo se valoriza miseravelmente, dá migalhas de atenção para si. Para uma pessoa carente, nenhuma resposta será capaz de aquietá-la. Uma pessoa mal resolvida emocionalmente sempre terá uma relação mal solucionada.

Se uma pessoa educar seu Eu para aprender a se curtir, se valorizar, ter um caso de amor com sua história e ter um romance com sua saúde emocional, suas relações serão cada vez mais saudáveis. Se não tem prazer consigo mesmo, como terá prazer com o parceiro? Se não sabe se aplaudir, como vai aplaudir quem escolheu para viver a seu lado? Se não tem sonhos borbulhantes, como encorajará a pessoa com quem convive a sonhar?

7 de janeiro

**Somos preparados para ser plateia
e não líderes do nosso mundo psíquico.**

Se compararmos a mente humana com o mais belo e fascinante teatro, onde se encontra a maioria dos jovens e adultos? No palco dirigindo a peça, ou na plateia sendo espectador passivo dos seus conflitos, perdas, decepções, culpas? Onde você se encontra?

Todo ator ou atriz deseja o papel principal. Mas será que somos, fomos e estamos preparados para nos tornarmos atores principais do teatro da nossa mente?

Somos treinados para dirigir um carro, uma empresa, exercer uma profissão. Mas somos treinados para governar nossos pensamentos? Aprendemos quais são as ferramentas necessárias para administrar nossas emoções? Não!

Somos preparados para ser plateia, e não líderes do nosso mundo psíquico. Os pensamentos nos dominam, as emoções nos controlam. A ciência e a educação nos preparam para explorar o mundo externo, mas não para explorar o território do nosso ser.

Muitos falam com o mundo via internet, mas o estranho é que nunca falaram profundamente consigo mesmos. Dominamos tecnologia para viajar para os planetas, mas não para conquistar o espaço onde nascem a timidez, a ansiedade, o medo, a coragem, as frustrações, o mau humor, a angústia, os sonhos, o encanto pela vida.

Muitos jovens e adultos são prisioneiros em sociedades livres. É mais cômodo ficar na plateia, mas precisamos subir no palco e ser os atores principais da nossa própria história.

Saia da plateia! Entre no palco. Seja líder de si mesmo.

8 de janeiro

O dinheiro não traz em si felicidade, mas sua falta a tira intensamente. O estresse financeiro é uma das principais causas de transtornos psíquicos na atualidade.

Incentivar os jovens a ganhar dinheiro, ter espaço social e ser reconhecido profissionalmente é importante, pois uma pessoa frustrada social e profissionalmente quase sempre é mal-humorada, pessimista e destituída de ânimo. Trabalha pelo salário no final do mês e não por prazer.

O dinheiro não traz em si felicidade, mas nada é tão capaz de tirá-la. Nas sociedades capitalistas, a falta de dinheiro ou seu uso inadequado transformam a psique num anfiteatro de ansiedade. Ter um bom carro, uma casa confortável, um seguro de vida, um bom salário são ambições legítimas.

Um educador experiente incentiva a ambição exterior, mas um educador deslumbrante vai além, incentiva a ambição interior. Muitos pais nunca prestaram atenção na necessidade vital de estimular seus filhos a ter ambição interior. A maioria os coloca na escola atribuindo a ela uma responsabilidade que é deles.

Milhões de pais estão criando seus filhos e não os educando. Estão preparando-os para consumir produtos e não ideias para libertar a criatividade, a ousadia, para trabalhar perdas e frustrações. Os pais não são culpados, apenas ensinam o que aprenderam. Mas é tempo de recomeçar. Precisamos observar a educação de Jesus e repensar nossa direção.

Ninguém foi mais ambicioso que Jesus no sentido mais positivo do termo. Seus sonhos, seus desejos, suas expectativas eram ambiciosos. Tinha a ambição de contribuir com cada ser humano e fazê-lo feliz, inteligente, livre e saudável.

9 de janeiro

**Os coitadistas clássicos são facilmente notados,
mas há os ativistas, que têm traços sutis de coitadismo.
São fortes para muitas coisas, mas frágeis para tantas outras.**

Os coitadistas não sabem que a autopiedade é uma masmorra psíquica que asfixia o prazer, amordaça o desenvolvimento das funções mais importantes da inteligência e bloqueia a excelência intelectual e emocional. Quem tem dó de si constrói seus alicerces psíquicos no vazio. Há vários níveis de coitadismo. Os coitadistas clássicos são facilmente notados, são pensativos, repetitivos, pessimistas, propagandistas de sua miserabilidade. Mas há os que são ativistas, socialmente valorizados; esses têm traços sutis de coitadismo, são fortes para muitas coisas, mas frágeis para tantas outras. Não conseguem parar de fumar, bebem excessivamente, são impulsivos, viciados em trabalho. Foram derrotados por inúmeras tentativas frustradas, são injustos consigo mesmos. Sentenciaram-se que são imutáveis.

Há os que lutam pelo que pensam, batalham por suas ideias, mas se acham pobres miseráveis diante de sua impulsividade, irritabilidade, humor depressivo ou sintomas psicossomáticos como dor de cabeça, dores musculares, queda de cabelo, gastrite, fadiga excessiva. Não levam desaforo para casa, mas diariamente levam desaforo para dentro. Sabem que precisam reescrever alguns capítulos de sua vida, mas não têm força para pegar a caneta do seu Eu e o papel da sua alma. Muitos coitadistas são autodestrutivos; alguns são muito amados e quem os ama suplica para que cuidem da saúde, mas eles insistem em se autodestruir, em dormir poucas horas, em se atolar de atividades profissionais. Só param quando estão no leito de um hospital ou no leito de um túmulo.

10 de janeiro

**Uma pessoa é tanto mais rica emocionalmente
quanto mais faz muito do pouco e tanto mais pobre
quanto mais faz pouco do muito.**

Com tudo que o dinheiro podia comprar na sua época o rei Salomão não teve dúvida, presenteou-se para expandir seu prazer. Teve cavalos, carruagens, viveu uma poligamia sem precedentes, teve vestes de ouro. Preocupou-se com as grandes festas, os grandes eventos, as portentosas coisas a que a grande maioria dos mortais jamais teria acesso.

Por fim deprimiu-se, considerou tudo vaidade. Salomão teve tudo, mas se tornou paupérrimo. Teve poder, mas se tornou fragilíssimo. Jesus sabia disso. Ele chocou os presentes ao exaltar a arte da contemplação da natureza, dizendo: “Olhai para os lírios do campo, como eles crescem; não trabalham nem fiam; e eu vos digo que nem mesmo Salomão, em toda a sua glória, se vestiu como qualquer deles”.

Jesus quis alertar a humanidade, afirmando com todas as letras que quem abandona as pequenas coisas pode viver uma vida emocional desastrosa. Infelizmente, não o ouvimos. Tornamo-nos uma sociedade de miseráveis.

Andar descalço na terra, sentir o sabor da água, apanhar uma fruta na árvore, ouvir o som de uma cachoeira, sentir as ondas do mar tocando a praia com multiformes silhuetas, admirar o ocaso e o nascer do sol com os filhos são experiências riquíssimas e insubstituíveis.

Abraçar, doar-se, beijar, dialogar, relaxar, brincar com os jovens pode não custar dinheiro, mas pode ser caríssimo para a formação da personalidade.

11 de janeiro

A sociedade estimula certos indivíduos a serem deuses, mas tentar ser um deus perfeito e intocável é altamente desgastante e psiquicamente deprimente.

Só um ser humano verdadeiramente forte pode declarar sem medo sua fragilidade. Só um ser humano maduro não tem medo de si mesmo. Os grandes líderes espirituais são frequentemente solitários, não dividem seus sentimentos, suas angústias, seus desertos existenciais com ninguém, têm medo da crítica, medo da rejeição, medo de ser expostos publicamente.

O mesmo fenômeno da solidão e isolamento psíquico ocorre com muitas celebridades, intelectuais e profissionais bem-sucedidos. Quando estão no auge da fama e precisam dividir o peso do sucesso, se calam. Quando precisam dialogar com amigos sobre a asfixiante carga de estresse gerada por excesso de compromissos, afundam-se na lama do isolamento. Quando precisam se humanizar e falar dos sentimentos ocultos, se fecham, ficam sozinhos, mesmo que aplaudidos. Muitos não sabem que falar de si e reconhecer seus erros é altamente relaxante, é confortante e agradável. A sociedade os estimula a serem deuses, mas tentar ser um deus perfeito e intocável é altamente desgastante e psiquicamente deprimente.

Reconhecer nossas debilidades, entrar em contato de maneira nua e crua com nossa realidade não é apenas um passo fundamental para oxigenar nossa inteligência, reeditar nossa memória e superar nossos conflitos, mas também para mergulharmos nas águas do descanso, para bebermos das fontes mais excelentes da tranquilidade.

12 de janeiro

**O coitadismo é o conformismo potencializado,
capaz de aprisionar o Eu para que ele não utilize ferramentas para
transformar sua história.**

O coitadismo é a arte de ter compaixão de si mesmo. O coitadismo é o conformismo potencializado, capaz de aprisionar o Eu para que não utilize ferramentas para transformar sua história. Vai além do convencimento de que não se é capaz, entra na esfera da propaganda do sentimento de incapacidade; o coitadista faz marketing de suas crenças irreais, impotências e limitações, não tem vergonha de dizer: sou desafortunado, sou um derrotado, nada do que faço dá certo, não tenho solução, ninguém gosta de mim.

São pessoas com notável potencial, mas que o jogam no lixo. Incorporam o papel dramático e autopunitivo de que estão programados para serem fracassados. Nem todo conformista é coitadista, mas todo coitadista é um conformista.

Por que o coitadista demonstra seu complexo de inferioridade e suas miserabilidades? Porque usa sutilmente, e às vezes inconscientemente, sua miséria para que os outros gravitem em sua órbita. Portanto, tem ganhos secundários com suas propagandas. O conformista está sempre esperando que os outros o encorajem, animem, estimulem com palavras como: você é capaz, não desista, você é inteligente, você é querido, é rico e não sabe. Depende das migalhas dos outros para sobreviver.

13 de janeiro

A tarefa de investir em sua saúde psíquica é exclusivamente sua. E é insubstituível.

Mas como explorar o mundo intangível da mente humana? Como penetrar em seus espaços insondáveis? Como prevenir transtornos psíquicos? Como expandir os horizontes do intelecto e as fronteiras da emoção? Mediante o desenvolvimento das funções mais importantes da inteligência. Os códigos da emoção e de um intelecto brilhante, extraordinário, intuitivo, criativo não estão na carga genética, embora esse seja um dos fenômenos a serem considerados, nem na genialidade ou nos poderes particulares de uma casta de privilegiados, mas no treinamento intelectual.

Um ourives precisa das ferramentas certas para ferir o diamante e dar forma à joia. Do mesmo modo, um ser humano que almeja percorrer as avenidas do mundo tão belo, tão ameaçador, tão concreto, tão impalpável que o constitui como ser pensante precisa de ferramentas apropriadas. Devido à diversidade cultural, genética e religiosa, é questionável falar em ferramentas ou códigos universais para explorar a mente humana. Entretanto, depois de duas décadas de análise sistemática do funcionamento da mente, estou convicto de que realmente existem no psiquismo humano ferramentas ou códigos intelectuais que transcendem cultura, religião, povo, sexo. Descobri-las e utilizá-las metodológica ou intuitivamente pode determinar aonde uma pessoa vai chegar em suas atividades sociais, profissionais e afetivas. Elas são capazes de propiciar tranquilidade nas tormentas, transformar uma pessoa tímida em intrépida, impulsiva em ponderada, individualista em altruísta, alienada em interativa.

14 de janeiro

Educamos muito mais pelo que somos
do que pelo que falamos.

Tenho críticas ao sistema cartesiano que estabelece uma linha unifocal, fechada, lógica, matemática de pensar. Os códigos de adaptação às adversidades, da tolerância, da solidariedade, da sensibilidade, do amor, da intuição criativa ultrapassam os limites da linearidade lógica. Quem é legalista consigo e com os outros, quem interpreta a lei ao pé da letra e julga com rigidez seus comportamentos e os dos outros não tem flexibilidade e sensibilidade, pois desconsidera as circunstâncias, o ambiente social, o estado emocional e a intenção do agente. Professores, pais, magistrados, líderes políticos legalistas causarão injustiças dramáticas. Quem é estritamente lógico e rígido em sua maneira de pensar e julgar está apto a dormir, conviver e se relacionar com máquinas, não com seres humanos.

Apesar de criticar o sistema cartesiano de pensar, interpretar a vida e seus eventos, tenho de aplaudir o uso da dúvida por Descartes como ferramenta intelectual. René Descartes preconizava a dúvida como meio de raciocínio, afirmava *cogito, ergo sum*, penso, logo existo. A psicologia multifocal estabelece que duvidar significa pensar, duvidar freia o excesso de subjetivismo, filtra as falsas crenças. O excesso de subjetivismo pode nos fazer perder os parâmetros da realidade; milhões de pessoas estão alimentando suas depressões, fobias, anorexias nervosas, bulimias, transtornos obsessivos pelo excesso de subjetivismo.

15 de janeiro

**A técnica D.C.D. consiste em três pilares da inteligência humana:
duvidar, criticar e determinar.**

Uma excelente ajuda para gerenciar os pensamentos é a técnica D.C.D., ou Duvidar, Criticar, Determinar, que estrutura e fortalece a liderança do Eu. Ela deve ser feita no silêncio da nossa mente várias vezes por dia com emoção, garra e coragem, como se fosse um grito de liberdade de alguém que sai da condição de espectador passivo na plateia, entra no teatro da mente e proclama: “Eu escreverei o roteiro da minha história!”.

Duvide de todas as suas falsas crenças. Duvide que não consegue superar seus conflitos, suas dificuldades, seus desafios, sua dependência. Duvide que não consegue ser autêntico, transparente e honesto consigo mesmo. Lembre-se de que tudo em que você crê o controla. Se não duvidar frequentemente das suas falsas crenças, elas o escravizarão.

Critique todo pensamento angustiante, toda ideia pessimista e preocupação excessiva. Cada pensamento negativo deve ser combatido pela arte da crítica. Seu Eu tem de deixar de ser passivo, tem de questionar a raiva, o ódio, a inveja, a ansiedade, a agitação mental. Questione seu medo do futuro, de não ser aceito, de falhar.

Após exercer a arte de duvidar e criticar, determine estrategicamente ser livre, não ser escravo dos seus conflitos. Entre desejar e determinar há uma lacuna imensa. Não basta desejar, é preciso determinar com disciplina. Determine lutar pelos seus sonhos, ter uma mente saudável e generosa. Decida continuamente ter um romance com sua própria história e jamais se abandonar, mesmo que tudo dê errado. Determine aprender todos os dias a agradecer mais e reclamar menos, a abraçar mais e julgar menos, a elogiar mais e condenar menos.

16 de janeiro

Os milionários quiseram comprar a felicidade com seu dinheiro, os políticos quiseram conquistá-la com seu poder, as celebridades quiseram seduzi-la com sua fama, mas ela não se deixou achar, balbuciando no ouvido de todos: “Eu me escondo nas coisas simples e anônimas”.

A felicidade bateu à porta de todos. Deu sinal de vida na história dos abatidos e dos animados, dos depressivos e dos sorridentes, dos que representam e dos que vivem sem maquiagem. Sussurrando ao ouvido do coração, ela disse baixinho: “Hei! Não estou no mundo em que você está, mas no mundo que você é!”. Confusos, gritamos: “O quê? Fale mais alto!”. Como a voz de uma suave brisa, ela delicadamente balbuciou: “Não me procure no imenso espaço nem nos recantos da terra. Viaje para dentro de você. Eu me escondo nas vielas da sua emoção, no cerne do seu espírito”.

A maioria das pessoas não entendeu a sua linguagem. Esperavam que ela se manifestasse como o ribombar dos trovões. Mas ela ama o silêncio. Sorrateira, aparece quase imperceptível nas curvas da vida e nas coisas singelas da existência.

Por não entendê-la, navegamos sem leme. Desprezamo-la, mas ela resistiu. Maltratamo-la, mas ela, por um instante, apareceu e logo se dissipou. O resultado é que a felicidade habitou na alma de muitos por pouco tempo e na alma de poucos por toda a vida.

A felicidade tem muitas filhas e filhos: o amor, a tranquilidade, a sabedoria, a alegria, a paciência, a tolerância, a solidariedade, o perdão, a perseverança, o domínio próprio, a bondade, a autoestima. Nunca se viu uma família tão unida!

17 de janeiro

Os maiores enigmas do universo se encontram na mente de cada ser humano. Até quando somos complicados, dificultamos coisas e valorizamos o que não tem valor, refletimos nossa complexidade.

Quem somos? O que somos? Para onde vamos? Frequentemente me faço tais perguntas. Quanto mais as faço, mais me perco, quanto mais me perco, mais procuro me achar.

Olhe para as pessoas ao nosso redor. O que você vê? Pessoas de terno, mulheres bem-vestidas, jovens exibindo seus tênis, adolescentes arrumando o cabelo, enfim, pessoas transitando. A maioria dessas pessoas vive porque respira. Não perguntam mais quem são, o que são. Estão entorpecidas pelo sistema. O ser humano atual não ouve o grito da sua maior crise. Cala sua angústia porque tem medo de se perder num emaranhado de dúvidas sobre seu próprio ser.

No começo do século 20, a ciência prometeu ser o deus do *Homo sapiens* e responder a essas perguntas. Mas ela nos traiu. Primeiro, porque não desvendou quem somos; continuamos a ser um enigma, uma gota que por um instante aparece e logo se dissipa no palco da existência. Segundo, porque, apesar do salto na tecnologia, ela não resolveu os problemas humanos fundamentais. A violência, a fome, a discriminação, a intolerância e as misérias psíquicas não foram debeladas. A ciência é um produto do ser humano e não um deus do ser humano. Use-a e não seja usado por ela.

18 de janeiro

Proteger a emoção passa por aprendermos a nos doar para os outros sem esperar demais a contrapartida do retorno. Se não tivermos grandes expectativas, tudo nos surpreenderá. Não se esqueça de que as maiores decepções são geradas pelos mais próximos.

Nada gera tanta decepção na relação entre marido e esposa, pais e filhos, professores e alunos e entre amigos do que esperar retorno das pessoas no mesmo nível que nos doamos. Damos afeto esperando que o afeto volte. Dispensamos atenção esperando que os outros nos deem a devida consideração. Expressamos o amor esperando retorno do mesmo sentimento de entrega. Nada é tão frustrante quanto tal espera.

Jesus era um especialista em se doar e mais especialista ainda em não esperar dos outros a mesma resposta. Ele amava e desejava que as pessoas o amassem, mas não esperava ansiosamente retorno. Entre desejar e esperar retorno há um grande abismo.

Jesus cuidava afetivamente das pessoas, mas cuidava atenciosamente dele mesmo. Sabia que, se se exigisse muito, sofreria muito. Ele era um mestre na arte de proteger sua emoção. Foi seguido por multidões, mas morreu isolado, abandonado.

O mais inteligente dos discípulos o traiu e o mais forte o negou, mas Jesus não exigiu de Judas a fidelidade nem de Pedro a coragem. Não fez nada para mudar a disposição deles. Respeitava seus limites. Quem espera a mesma moeda de troca nas relações sociais contrai uma altíssima dívida emocional, frequentemente impagável. Quem espera pouco acumula crédito emocional.

19 de janeiro

O mais inteligente não é aquele que tem mais cultura acadêmica, mas o que mais desenvolveu os códigos da inteligência – pensar antes de reagir, gerenciar pensamentos, contemplar o belo, filtrar estímulos estressantes.

Sem decifrarmos os códigos da inteligência, não teremos musculatura emocional para irrigar o desenvolvimento da serenidade, do altruísmo, da coerência, da ousadia e da criatividade.

Em que espaço social, em que família ou empresa se aprende que a filtragem de estímulos estressantes é um excelente código da inteligência? Esse lamentável erro educacional, psicológico, pedagógico, filosófico tem gerado consequências gravíssimas. Muitos usam protetor solar e óculos escuros para se proteger dos raios ultravioleta, mas não usam protetor para filtrar o lixo psíquico mais grosseiro a que se expõem.

Não há escola que estruture o Eu para ser líder da psique. Grande parte das pessoas sequer sabe que tem um Eu, muito menos que esse Eu deve exercer um controle de qualidade de seus pensamentos. Em todos os lugares sabe-se que devemos exercer um controle de qualidade de produtos de serviços, mas não se sabe que devemos exercer um controle de qualidade sobre as ideias, imagens mentais, fantasias.

O sistema educacional tem o objetivo de preparar os alunos para o mercado de trabalho e não para vida, mas no fundo não prepara para nenhum dos espaços, pois uma pessoa doente exercerá suas atividades profissionais de forma doentia. O sistema educacional estressa tanto os mestres quanto os alunos por pautar sua retórica na transmissão de informações e não nos códigos da capacidade de intuir, criar, filtrar estímulos estressantes e gerenciar pensamentos.

20 de janeiro

O maior desafio do ser humano é abrir o leque de sua memória no foco de estresse para poder construir respostas inteligentes em situações em que muitos não conseguiriam pensar.

O Eu tem de aprender que um dos maiores desafios que enfrenta é abrir o máximo de janelas da memória num determinado momento existencial para dar respostas inteligentes em situações tensas. Caso contrário, ele será um brinquedo das suas zonas de conflito.

Nas situações estressantes, como por exemplo nas provas escolares e nos atritos interpessoais, o Eu entra como um raio nas janelas killer, gerando um alto volume de ansiedade capaz de bloquear milhares de outras janelas. Esse mecanismo amordaça o Eu, pois impede o acesso a informações fundamentais. Faz com que pessoas inteligentes reajam como crianças quando ofendidas, desafiadas ou contrariadas, leva alunos brilhantes a fracassar.

Nos primeiros trinta segundos depois dos focos de tensão, cometemos os maiores erros de nossas vidas. O Eu tem de ser treinado, desde a mais tenra infância, a fazer nesses momentos a oração dos sábios – o silêncio – e desenvolver a nobre arte de pensar antes de reagir. Caso contrário, perderá o controle e deixará um rastro de dor em sua história.

Além disso, o Eu tem de aprender a construir janelas light para que elas se abram ao mesmo tempo que as janelas killer. As janelas light representam experiências que contêm segurança, serenidade, ousadia. Elas são o oásis onde o Eu oxigenará sua atuação para administrar melhor a psique. Como o sistema educacional não se preocupa em desenvolver essa capacidade, o Eu geralmente é asfixiado.

21 de janeiro

Muitos querem o perfume das flores,
mas poucos se atrevem a sujar as mãos para cultivá-las.

Quando um semeador sepulta uma semente, ele se entristece por alguns momentos e se alegra para a posteridade. Entristece-se porque nunca mais a verá. Alegra-se porque ela renascerá e se multiplicará em milhares de novas sementes.

O mestre do amor semeou as mais belas sementes no árido solo da alma e do espírito humanos. Cultivou-as com suas aflições e irrigou-as com seu amor. Foi o primeiro semeador que deu a vida por suas sementes. Por fim elas germinaram e transformaram a emoção e a arte de pensar em um jardim com as mais belas flores.

A vida ficou mais alegre e mais suave depois que ele nos ensinou a viver. Jesus foi famoso e seguido de maneira apaixonada, mas perseguido como o mais vil de todos. Soube ser alegre e soube sofrer. Fez da vida humana uma fonte de inspiração. Escreveu recitais com sua alegria e poemas com sua dor.

Teve o maior sonho e a maior meta de todos os tempos. Talvez fosse a única pessoa que conseguia erguer os olhos e ver os campos verdejando quando só havia pedras e areia à sua frente. Ele nos ensinou que é preciso ter metas, nos encorajou a sonhar com essas metas. Mostrou-nos que podemos romper as algemas do me do e as amarras de nossas dificuldades. Colocou colírio em nossos olhos e nos revelou que nenhum deserto é tão árido e tão longo que não possa ser transposto.

22 de janeiro

**Todos fecham seus olhos quando morrem,
mas nem todos enxergam quando estão vivos.**

Para alguns as perdas podem ser destrutivas, mas para outros elas podem trazer ganhos que transformam a vida num espetáculo imperdível. Como você enfrenta as perdas?

Muitos pais não aproveitam o tempo com seus filhos. Ficam atarefados, preocupados com suas responsabilidades e problemas profissionais. Não têm espaço na agenda para as pessoas que mais amam. Precisamos refletir sobre alguns pilares de nossas vidas e corrigir algumas rotas.

Todos somos imperfeitos, todos erramos, mas o problema é o que fazer com nossas falhas. Se não as reconhecemos, nós as levamos para o túmulo. Se as reconhecemos, temos uma grande oportunidade de corrigi-las. Muitos não têm coragem de olhar no espelho de sua alma e reconhecer suas falhas. Por isso, não enxergam a dor dos outros, têm medo de chorar e refazer seus caminhos. Vivem como se fossem eternos, perfeitos e imutáveis. O mundo tem que girar em torno deles. São infelizes.

Não temos consciência de que o tempo conspira contra a vida. O tempo passa tão rápido. Num instante somos jovens, e no outro, idosos. Pelo fato de não sabermos quando findará nosso último suspiro existencial, devemos procurar viver com intensidade cada minuto de nossas vidas.

23 de janeiro

Há duas maneiras de fazer uma fogueira,
uma com madeira seca e outra com sementes.

Qual você prefere? A grande maioria opta pela madeira seca, pois é mais fácil e os efeitos são imediatos, logo se aquece. A madeira representa desejos, motivações e intenções de mudar a personalidade que não são acompanhados de ferramentas psicológicas. A madeira rapidamente termina e o frio retoma.

Jesus não usou a madeira para se aquecer, pois sabia que um dia ela se esgotaria e o frio retomaria. Usou as sementes. Plantou as sementes da tolerância, do perdão, da serenidade e do amor no coração psíquico de seus discípulos. Um dia, ele morreu da forma mais inumana possível. Parecia que seu sonho acabara. Mas as sementes germinaram no espírito dos discípulos, cresceram no calor das dificuldades, foram irrigadas com lágrimas e, por fim, eles foram transformados na mais fina casta de pensadores. O resultado? Jesus obteve uma grande floresta. Nunca mais lhe faltou madeira para se aquecer. Hoje, mais de dois bilhões de pessoas o seguem. E o resto da humanidade que não o segue admira-o profundamente.

As sementes e os sonhos que Jesus plantou vão ao encontro dos mais belos sonhos da filosofia, da psicologia, da sociologia, das ciências da educação. Nunca a vida valeu tanto, nunca a dignidade alçou voo tão alto, nunca a solidariedade foi tão sólida.

24 de janeiro

**Uma pessoa inteligente aprende com seus erros,
uma pessoa sábia aprende com os erros dos outros.**

O líder inteligente aprende com seus erros; o líder sábio aprende com os erros dos outros. O líder inteligente não tem uma boa gestão emocional, precisa quebrar a cara para aprender lições de vida, destruir suas finanças para perceber quão difícil é se divorciar da matemática financeira, falir seu relacionamento para entender as diferenças entre o essencial e o trivial. Já o líder sábio, por ser um excelente observador e ter notável capacidade de aprender, assimila as crises dos outros, os conflitos de seus amigos, a trajetória turbulenta dos grandes homens da história, a derrocada das empresas que foram à bancarrota e as ferramentas dos empreendedores que se reinventaram e das empresas que se tornaram sustentáveis; o líder sábio economiza energia, tempo e etapas ao incorporar as experiências dos outros – e não tem vergonha de ser flexível, aberto a sugestões.

Sob o ângulo da gestão da emoção, as diferenças entre um líder inteligente e um líder sábio são gritantes. Um líder inteligente se informa muito, enquanto um líder sábio observa muito. Um líder inteligente reage pelo fenômeno bateu-levou; um líder sábio reage pelo fenômeno bateu-pensou. Um líder inteligente ama a arte de responder; um líder sábio ama primeiramente a arte de perguntar e elabora respostas profundas. Um líder inteligente gosta de falar e ser o centro das atenções; um líder sábio gosta de ouvir e só aparecer quando necessário. Um líder inteligente impõe suas ideias, controla seus liderados, gosta de se autopromover, enquanto um líder sábio expõe suas ideias, instiga seus liderados, gosta de promovê-los.

25 de janeiro

O maior favor que se faz a um inimigo é odiá-lo; ao odiá-lo, ele será arquivado de maneira privilegiada em nossa psique. Desse modo dormirá conosco e perturbará nosso sono.

Um dos maiores crimes que uma pessoa pode cometer contra ela mesma é levar seus problemas para a cama. Há pessoas que dormem e acordam pensando em problemas. Você deve educar sua emoção e seus pensamentos para resistir a essa invasão em seu sono. Não traia sua paz.

A vida é uma batalha, e a cama é o único lugar onde deve reinar a trégua absoluta. O sono é o único lugar em que deve haver paz incondicional, mesmo que o mundo esteja desabando.

Muitos têm pesadelos ou uma produção de imagens e pensamentos agitados durante o sono porque não conseguem aquietar-se e soltar-se. O dia a dia é tão atribulado que uma guerra se instala em um espaço que deveria ser um sagrado leito de paz.

Algumas pessoas têm atritos ou decepções com os outros com facilidade. Pensam demais em todas as injustiças que lhes fizeram. Repetem e remoem as cenas que as feriram. Imaginam respostas que deveriam ter dado e não deram. Assim, levam seus inimigos para debaixo do lençol e, pior ainda, para o teatro da sua mente. Vivem um teatro de terror.

Fica mais barato não esperar muito das pessoas e perdoá-las, mesmo que elas não mereçam. Faça isso por você. Os inimigos que não perdoamos dormirão em nossa cama e perturbarão o nosso sono.

26 de janeiro

O ser humano moderno se tornou um gigante na ciência,
mas é um frágil menino em sua psique,
não sabe navegar nas águas da emoção
nem caminhar nas avenidas da própria personalidade.

Falamos cada vez mais do mundo em que estamos, mas nos calamos sobre o mundo que somos. O conhecimento se multiplicou como nunca na história, mas não estamos formando pensadores. A medicina, a psiquiatria e a psicologia avançaram intensamente, mas estatísticas demonstram que o normal é estar estressado e ansioso e o anormal é ser saudável. Que sociedade nós estamos construindo?

O ser humano é frequentemente um gigante no mundo de fora, mas um menino no território da emoção e no anfiteatro dos seus pensamentos. Muitos sabem lidar com questões lógicas, mas não sabem lidar com suas lágrimas, extrair riquezas das suas perdas, lições das suas frustrações. Ter qualidade de vida está se tornando uma miragem no deserto: bela, mas inalcançável.

As crianças conhecem cada vez mais o imenso espaço e o pequeno átomo, mas não conhecem a construção da inteligência e o funcionamento da sua própria mente. Essa carência de interiorização educacional faz com que elas percam sua melhor oportunidade de desenvolver as funções mais profundas da inteligência: a capacidade de pensar e refletir sobre si mesmas; a capacidade de analisar seus comportamentos, perceber suas consequências; a capacidade de se colocar no lugar do outro; a capacidade de se autocriticar, reconhecer seus limites e dar respostas maduras para as suas frustrações.

Educar não é informar, mas formar pensadores, homens que pensam.

27 de janeiro

Os membros da família moderna tornaram-se frequentemente um grupo de estranhos, tão próximos fisicamente, mas tão distantes interiormente.

Como é possível que pais e filhos vivam debaixo do mesmo teto por anos a fio e permaneçam completamente ilhados? Eles dizem que se amam, mas gastam pouca energia para cultivar o amor. Quando uma torneira está vazando, os pais se preocupam em repará-la. Mas será que gastam tempo dialogando com os filhos para ajudá-los a reparar a alegria, a segurança ou a sensibilidade que está se dissipando?

Se pegássemos todo o dinheiro de uma empresa e o jogássemos no lixo, estaríamos cometendo um grave crime contra ela. Ela iria à falência. Será que não temos cometido esse crime contra a mais fascinante empresa social – a família –, cuja única moeda é o diálogo? Se destruirmos o diálogo, como se sustentará a relação pais e filhos? Ela irá à falência.

Devemos adquirir o hábito de nos reunir pelo menos semanalmente com nossos filhos para dialogar com eles. Devemos dar-lhes liberdade para que possam falar de si, das suas inquietações e das dificuldades de relacionamento com os irmãos e conosco, seus pais. Vocês não imaginam o que essas reuniões podem provocar.

Se os pais nunca contaram para seus filhos os seus mais importantes sonhos e nunca ouviram deles as suas maiores alegrias e suas decepções mais marcantes, eles formarão um grupo de estranhos e não uma família. Não há mágica para construir uma relação saudável. O diálogo é insubstituível.

28 de janeiro

Por trás de uma pessoa que fere há uma pessoa ferida,
ninguém nos machuca se não foi machucado pela vida;
a tolerância nasce no solo desse pensamento.

Nada filtra tanto estímulos estressantes quanto desenvolvermos uma tolerância inteligente. Uma pessoa verdadeiramente flexível não é cobradora nem justiceira. Ela entende que por trás de alguém que nos machuca sempre há uma pessoa machucada.

Por não conhecermos a última fronteira da ciência, o processo de construção de pensamentos, achamos que as pessoas planejam o mal. Claro, há psicopatas, ditadores, corruptos que são peritos na engenharia do mal. Mas frequentemente as pessoas que nos são íntimas, quando nos ferem, o fazem porque são vítimas das próprias mazelas, estão encarceradas em suas janelas killer. Elas erram, mas porque não são livres. São injustas porque primeiramente são injustas com elas mesmas. Dar um desconto a elas pode não ajudá-las muito, mas filtrar estímulos estressantes resolve o nosso problema. Assim nossa emoção deixa de ser terra de ninguém.

Como anda sua emoção?

As maiores masmorras não estão fora de nós. Lembre-se de que quem cobra demais dos outros se torna um carrasco não apenas deles, mas também de si mesmo.

Quem perdoa com facilidade protege a própria memória. Porém, jamais esqueça que perdoar não é um ato heroico ou religioso, mas uma atitude inteligente de alguém que procura compreender o que está por trás do comportamento dos outros, levando em conta sua estupidez, sua arrogância e seus erros.

29 de janeiro

**Todos nós temos uma criança alegre e vivaz dentro de nós,
mas poucos a deixam respirar.
Envelhecemos no único lugar onde deveríamos ser jovens.**

Diariamente edificamos favelas ou plantamos jardins na grande cidade da memória. Envelhecemos emocionalmente quando plantamos menos flores e edificamos mais favelas na memória consciente e inconsciente. Não seja um poluidor de sua emoção. Jamais deixe de ser jardineiro da inteligência. Aprenda a lavar o árido e belo solo da existência.

O homem do terceiro milênio tem mais conhecimento e menos alegria, tem mais informação e menos tranquilidade. Apesar da epidemia do envelhecimento precoce da emoção, gostaria de dar uma excelente notícia: a emoção pode ser rejuvenescida. É possível resgatar o prazer de viver, é possível treinar a emoção para ser jovem, desprendida, livre, feliz.

Treinamento para o rejuvenescimento da emoção:

- Contemple o belo nos pequenos eventos da vida.
- Irrigue o palco da mente com pensamentos agradáveis.
- Pense como um adulto e sinta como uma criança.
- Não faça o velório antes do tempo, não sofra por antecipação.
- Proteja sua emoção nos focos de tensão.
- Não seja carrasco de si mesmo.

30 de janeiro

A proximidade do caos da morte transforma ditadores em crianças,
psicopatas em meninos, reis em frágeis seres.
A morte nos humaniza mais que a vida.

A consciência de que a vida é um grande contrato de risco nos humaniza. Sem tal consciência, não entenderíamos que um dia todos iremos para o pequeno palco de um túmulo diante de uma plateia em lágrimas, nos comportaríamos como imortais revestidos de um poder incontável e selvagem, ainda que tenhamos nobres títulos acadêmicos.

Os riscos diante do caos da morte transformam ditadores em crianças, psicopatas em meninos, reis em frágeis seres. Os riscos abortam a neurose de grandeza e nos fazem enxergar a grandeza das pequenas coisas, como a suavidade da brisa, as gotas de orvalho, as pulsações do coração, o sorriso de uma criança, a fé de um idoso. Os riscos nessa brevíssima existência também nos fazem ver as lágrimas do autor da existência no choro de um bebê que saiu do útero materno e entrou no útero social e no choro da plateia diante de alguém que saiu do útero social e entrou no útero de um túmulo.

31 de janeiro

A vida é como uma gota de orvalho que cintila na mais bela manhã e se dissipa aos primeiros raios do tempo.

Apesar de a vida humana ser belíssima, ela é muito breve, tal como uma chama que rapidamente cintila e logo se dissipa. Nem parece que muitas gerações viveram nesta terra, que muitas crianças brincaram, que muitos adultos sonharam e que muitos idosos se sentaram nas varandas de suas casas. Eles se foram e agora é a nossa vez de encenarmos nossas vidas no palco do tempo. Se não ficarmos atentos, a meninice e a velhice se encontram com muita rapidez e, quando nos dermos conta, estaremos prestes a nos tornar uma página na história.

Você tem consciência da brevidade da vida? Tal consciência o estimula a buscar a sabedoria e investir em qualidade de vida? Se estimula, suas derrotas se tornarão adubo para a vitória e suas falhas irrigarão sua capacidade de aprender. Desse modo, você se tornará um profissional mais eficiente, um amigo mais compreensivo, um pai mais profundo, uma mãe mais amorosa, um jovem mais inteligente.

Soa estranho, mas o homem e a mulher modernos vivem frequentemente uma grande solidão. Falam com todos ao seu redor, mas raramente falam com eles mesmos e repensam suas vidas. Você pode aceitar que muitas pessoas que o rodeiam estejam distantes de você, mas jamais pode aceitar ser um estranho para si mesmo.

Precisamos expandir as funções mais importantes da inteligência lógica, emocional e multifocal para desenvolver qualidade de vida, realizar nossos sonhos, conquistar nossas metas, manipular ferramentas para velejar nas águas da emoção e superar as dificuldades que ocorrem em nosso ambiente social e profissional.

1º de fevereiro

Muitos compram o bilhete da festa, mas não a alegria.

Compram roupas de marca, mas não o conforto.

Compram o seguro de vida, mas não a tranquilidade.

O dinheiro pode nos dar conforto e segurança, mas não compra uma vida feliz. O dinheiro compra a cama, mas não o descanso. Compra bajuladores, mas não amigos. Compra presentes para uma mulher, mas não o seu amor. Compra o bilhete da festa, mas não a alegria. Paga a mensalidade da escola, mas não produz a arte de pensar.

Você precisa conquistar aquilo que o dinheiro não compra. Caso contrário, será um miserável, ainda que seja um milionário.

Há ricos que vivem miseravelmente e há miseráveis que fazem de cada amanhecer um novo dia. Tudo depende das ferramentas que aplicamos para sermos ou não autores da nossa história.

2 de fevereiro

Ser ator ou atriz no teatro da vida não significa não falhar ou não chorar, mas ter habilidades para refazer caminhos, coragem para reconhecer erros, humildade para reconhecer as próprias limitações e força para deixar de ser aprisionado pelos pensamentos pessimistas e pelas emoções doentias.

Michael Phelps tinha hiperatividade e transtornos de déficit de atenção, não se adaptava ao sistema escolar. Foi desprezado, desacreditado. Mas uniu dois ingredientes indispensáveis em seu psiquismo: treino e sonhos. Entendeu que sonhos sem treinos produzem pessoas frustradas e conformistas e treinos sem sonhos produzem servos do sistema social, pessoas que apenas obedecem a ordens, que não têm alvo ou metas.

O jovem hiperativo sonhou ser um grande esportista, superou as armadilhas da sua mente e treinou muito. Sem ter conhecimento de psicologia, reeditou o filme do inconsciente. Decifrou que todas as escolhas têm perdas, que quem quer ganhar sempre está despreparado para viver, pois não sabe que os aplausos de hoje serão as vaias de manhã. É necessário perder coisas importantes para conquistar as mais relevantes.

O jovem Michael Phelps sabia aonde queria chegar, seu Eu aprendeu a ser resiliente e superar as crises para crescer, seu Eu aprendeu a ser autor da sua história, e assim ele viveu a mais fundamental lição do jogo da vida. Ninguém é digno do pódio sem usar os fracassos para conquistá-los. Michael Phelps tornou-se a maior estrela das Olimpíadas de todos os tempos, ganhou oito medalhas de ouro em uma mesma edição, um feito jamais realizado. Michael Phelps não é um super-herói, não é um superdotado, é apenas um ser humano que decifrou com maestria o código da resiliência.

3 de fevereiro

Por ser a vida brevíssima e belíssima, deveríamos viver cada suspiro existencial como um momento eterno. Para isso, deveríamos ser ágeis para mudar o estilo de vida paranoico.

Saia para amar, conquistar novos caminhos, abrir novos horizontes, ser líder de seu próprio mundo. Faça do ambiente de trabalho um lugar aprazível, criativo e solidário. Quem trabalha com prazer renova suas forças, abre as janelas da sua mente e brilha na sua inteligência.

Se tem filhos, abrace-os, curta-os, brinque com eles, pois de que adianta dar-lhes o mundo se o que mais precisam é de você mesmo? Quando errar ou tiver atitudes exageradas, peça desculpas sem medo. Ensine-os a reconhecer as fragilidades deles reconhecendo as suas.

Se tem pais vivos, penetre na história deles, beba de sua sabedoria, beije-os e usufrua de seu convívio. Tenha tempo para eles como eles tiveram para você. Compreenda seus defeitos e as atitudes deles que lhe feriram. Perdoe-os, ame-os, procure-os.

Se você é casado, penetre no mundo de seu cônjuge, fale de seu amor por ele, tenha gestos surpreendentes para alegrá-lo. Chore junto. Compartilhe seus sonhos. Faça elogios por pequenos comportamentos.

A vida estressante do mundo moderno nos tem roubado o melhor do nosso tempo. Não seja vítima da solidão. Não se isole em casa, não se feche no mundo da internet. Um bom amigo vale mais do que uma grande fortuna e pode ser mais útil do que um bom psicoterapeuta.

Percorra territórios nunca antes explorados. Se as oportunidades não surgirem, crie-as. Faça da sua vida uma poesia e uma grande aventura. Corrija sua rota, mas nunca desista de suas metas e nem daquilo que você mais ama.

4 de fevereiro

Quem vence sem lágrimas e dificuldades triunfa sem humildade, quem triunfa sem humildade nunca valorizará os demais competidores. Por mais que sejamos vencedores no jogo da vida, a morte sempre nos vencerá.

Quem vence sem riscos triunfa sem glórias, quem vence sem glória triunfa sem lágrimas, quem vence sem lágrimas triunfa sem humildade, quem vence sem humildade triunfa sem valorizar seus pares e a labuta da jornada. Não basta vencer o coitadismo, o conformismo e reconhecer nossos erros, é necessário superar o medo de ousar apostar em novos projetos e batalhar por aquilo em que se acredita. Muitos intelectuais se tornaram estéreis na produção de novas ideias porque não ousaram arriscar uma nova linha de pesquisa, propor novos temas, caminhar pelo desconhecido; o desconhecido e o medo de chegar a lugar nenhum os paralisaram.

Não sem razão as grandes descobertas da ciência ocorrem no período de maturidade dos cientistas e não no auge da carreira acadêmica. O auge da carreira acadêmica, mesmo filosófica, política e espiritual, é o melhor meio de cultura para asfixiar nossos sonhos, ousadias, aventuras.

No ápice da carreira se conquista aplausos, mas se sepulta a intrepidez. Os maiores perigos para a inteligência de um executivo não surgem quando sua empresa atravessa dificuldades, mas quando navega em céus de brigadeiro; nesse estágio não se experimentam novos processos, métodos, ideias. Ninguém gosta do caos, mas ele pode ser uma fonte de oportunidades criativas.

5 de fevereiro

Treine diariamente para enfrentar obstáculos, barreiras, dificuldades, crises com flexibilidade, reflexibilidade.

Vivemos tempos complicados nessa sociedade ansiosa; se não nos decepcionarmos com os outros, dificilmente não nos decepcionaremos conosco. Os que decifram o código da resiliência conhecem a si mesmos, fazem da sua existência um espetáculo inigualável.

Possíveis consequências para quem decifra o código da resiliência:

- Torna-se uma pessoa segura, que não se submete as derrotas.
- Usa as dificuldades como oportunidades.
- Expande os níveis de tranquilidade, prazer de viver, compaixão, tolerância.
- Contribui para educar pensadores com uma visão humanista e realista da vida.
- Desenvolve saúde psíquica nas intempéries existenciais.

Exercícios para cultivar a resiliência:

- Ter consciência de que a vida é cíclica, de que não há sucesso que dure para sempre nem fracasso que seja eterno.
- Treinar diariamente para enfrentar obstáculos com flexibilidade.
- Saber que decepções e adversidades nos constroem ou nos destroem, usá-las para se reconstruir.
- Ter plena consciência de que ninguém é digno da saúde psíquica se não usar suas crises, angústias, fobias, humor depressivo para destilá-la.
- Saber que ninguém será digno do sucesso se desprezar suas derrotas; aprende a escrever nos dias mais dramáticos os capítulos mais importantes de sua história.

6 de fevereiro

**Os olhos da face enxergam comportamentos visíveis,
os olhos altruístas enxergam o que está por trás deles.**

Quem decifra o código do altruísmo consegue enxergar as lágrimas que nunca percorreram os sulcos do rosto, as dores que jamais foram verbalizadas, os temores que vestiram disfarces. Os altruístas captam os conflitos de seus filhos, as preocupações de seus pais, as angústias do amante ou da amada, os conflitos dos alunos.

Os altruístas não espoliam seus amigos, não sugam quem amam, ao contrário, são ávidos para contribuir, são profundamente gratos aos empregados que os servem, aos colegas de trabalho que colaboram com eles, aos professores que lhes ensinaram e aos pais que os sustentaram. Não são tolos nem ingênuos, são realistas, mas têm uma visão romântica da vida.

Os altruístas se doam para os outros porque têm a dádiva de reconhecer os que se doaram para eles. Somente quem aprende a arte de agradecer aprende a arte de se doar, decifra o código do altruísmo.

O altruísta não vive ilhado, ensimesmado, gravitando em torno das próprias necessidades, tem prazer de fazer os outros felizes, em promover o sorriso e cultivar o bem-estar.

7 de fevereiro

**Quem não é fiel à sua consciência tem
uma dívida impagável consigo mesmo.**

Se você quiser brilhar como aluno, como filho, como excelente profissional e como líder social, precisa cultivar todos os dias a flor da transparência.

Bons alunos escondem certas intenções, mas alunos fascinantes são transparentes. Eles sabem que quem não é fiel à sua consciência tem uma dívida impagável consigo mesmo. Não querem, como alguns políticos, o sucesso a qualquer preço. Só querem o sucesso conquistado com suor, inteligência e transparência. Sabem que é melhor a verdade que dói do que a mentira que produz falso alívio.

Quem desenvolver o hábito da transparência será um excelente debatedor de ideias, superará a timidez, refinará a sabedoria, influenciará pessoas, brilhará profissionalmente e mudará os rumos da sociedade. Ainda que alguns tentem enterrar suas ideias, não se esqueça de que as ideias são sementes e o maior favor que se faz a uma semente é enterrá-la.

Muitos políticos, empresários, líderes de instituições estão despreparados para assumir o poder. Quando assumem o poder se transformam, se tornam orgulhosos, inatingíveis, inacessíveis, negam as suas raízes, esquecem de onde vieram. Quem ama o poder e não o poder de amar não é digno de ser um líder.

8 de fevereiro

**Devemos aprender a valorizar muito o ser,
mas sem desprezar o ter.**

O pão da humildade é vulcânico, arrebatador, capaz de abalar a presunção. Ser humilde não é ser passivo, mas compassivo. Não é estreiteza de raciocínio, mas nobreza intelectual que aguça o poder de enxergar o intangível. Humildade é o esvaziamento de si mesmo para entender o que é aparentemente incompreensível. Muitos que parecem humildes gostam de se fazer de vítimas, têm pena de si mesmos, sentem-se sem sorte, abandonados, miseráveis. Querem parecer humildes, mas no fundo são orgulhosos.

Ser humilde é ter ambições que promovem a vida, que abrem espaço para a harmonia, que previnem as crises, que abrandam a dor. É desejar o diálogo, a tranquilidade, a serenidade, o prazer de viver, a flexibilidade e a consciência crítica.

Humildade não é pobreza material, mas valorização do ser sem desprezar o ter. É aceitar o que se possui e lutar pelo que se deseja sem desespero. É usar o dinheiro e a segurança financeira com justiça e sabedoria. Humildade não é pobreza social, mas desprendimento do poder.

As pessoas que dizem não se importar com dinheiro provavelmente nunca o ganharam em abundância. Só alguém muito rico financeiramente pode se desapegar do dinheiro. Não preste tanta atenção nas palavras das pessoas. Conhece-se um ser humano não pelo seu discurso, mas pelos seus atos e comportamentos.

9 de fevereiro

Quem é exigente com a qualidade dos produtos que consome, mas não com a qualidade dos pensamentos que produz, trai sua saúde psíquica.

Gerenciar os pensamentos é:

- Capacitar o Eu, que representa nossa capacidade consciente de decidir, para ser o ator principal do teatro de nossa mente. Sair da plateia e dirigir o script da vida.
- Ser livre para pensar, mas não escravo dos pensamentos. Ser senhor e não ser dos pensamentos.
- Governar a construção de pensamentos que debilitam e bloqueiam a inteligência.
- Exercer domínio sobre os pensamentos que produzem transtornos psíquicos.
- Exercer a liderança de si mesmo para ser um líder social e profissional.
- Deixar de ser espectador passivo das ideias negativas.
- Não gravitar em torno dos problemas do passado nem do futuro.
- Ter uma mente relaxada, tranquila.

O mundo dos pensamentos pode se tornar uma fonte de deleite ou de terror para o ser humano. A falta de gerenciamento dos pensamentos pode produzir depressão, ansiedade e estresse.

Critique cada ideia pessimista, preocupação excessiva e pensamento antecipatório. Cada pensamento negativo deve ser combatido. Treine-se para não se perturbar pelo amanhã. Seu Eu tem de deixar de ser passivo, tem de criticar os pensamentos que induzem culpa e antecipação. Viva o presente e não o amanhã. Pense no amanhã o suficiente para se planejar.

10 de fevereiro

Temos um Judas Iscariotes escondido nos recônditos do nosso ser; uns traem seus filhos com um pouco mais de horas trabalhadas; outros traem sua saúde chafurdando na lama das preocupações; há ainda os que traem seu sono entrando na internet madrugada afora.

Quem não é traidor? Que puritano não é em alguns momentos um crápula consigo mesmo? Que religioso não trai a Deus com sua soberba e suas intenções subjacentes? Que idealista não fere seus ideais políticos em nome de interesses subterrâneos? Que ser humano não trai sua saúde por algumas horas trabalhadas a mais? Quem não trai seu sono por transformar a cama em um leito de tensões? Quem não trai os filhos por suas ambições, com argumentos de que trabalha para eles? Quem não trai o amor do homem ou da mulher de sua vida com seus prejulgamentos ou pela escassez de diálogo e tolerância?

Traímos a ciência com nossas verdades absolutas, traímos nossos alunos com nossa incapacidade de ouvi-los, traímos a natureza com nosso desenvolvimento. Traímos a humanidade quando hasteamos a bandeira de que somos judeus, palestinos, americanos, europeus, chineses, brancos, negros, cristãos, mulçumanos.

Somos todos traidores que precisam desesperadamente comprar sonhos. Temos todos um Judas alojado em nossa psique, especialista em esconder seu alicerce debaixo do tapete do ativismo, da ética, da moralidade, da justiça social.

11 de fevereiro

Nunca exija o que os outros não podem dar.
Quando uma pessoa erra, não consegue abrir o leque
da inteligência para dar respostas lúcidas. Exigir lucidez
nos focos de tensão é uma afronta aos direitos humanos.

Determinadas áreas da memória, tanto consciente quanto inconsciente, possuem um volume de ansiedade tão grande que bloqueiam milhares de outras áreas, impedindo-nos de raciocinar, refletir e autocriticar com clareza. Chamo essas áreas bloqueadoras de janelas killer (assassinas) ou zonas de conflito. Em algumas teorias psicológicas elas são chamadas de traumas. Quando entramos nessas áreas, o volume de tensão é tão grande que bloqueia o acesso do Eu a milhares de outras janelas da memória, contraindo nossa capacidade de pensar quando estamos vivendo um momento estressante.

Nesses casos, o *Homo bios* (os instintos) prevalece sobre o *Homo sapiens* (a racionalidade), gerando fobias, impulsividade, agressividade, reações atrozes e até atitudes suicidas. Nossas maiores falhas são cometidas nos primeiros trinta segundos em que entramos numa janela killer.

Alunos brilhantes podem ter péssimo desempenho nas provas quando entram nessas janelas; pessoas calmas podem ter reações agressivas, pessoas ousadas se intimidam, brilhantes palestrantes perdem o fio da meada.

12 de fevereiro

Tudo que se compra é barato. Só aquilo que o dinheiro não compra é realmente caro e quem não o adquirir será sempre um miserável, ainda que seja um milionário.

Tudo o que é vendável é barato; ainda que custe um bilhão de dólares, há alguém com dinheiro para pagar. Apenas o que é invendável é caro. O dinheiro compra ansiolíticos, mas não a capacidade de relaxar. Compra bajuladores, mas não os ombros de um amigo. Compra joias, mas não o amor de uma mulher. Compra um quadro de pintura, mas não a capacidade de contemplar. Compra seguros, mas não a habilidade de proteger a emoção. Compra informações, mas não o autoconhecimento. Compra lentes de contato, mas não a capacidade de ver os sentimentos não expressos. O dinheiro compra um manual de regras para educar quem amamos, mas não compra um manual de vida.

Quando saímos do útero materno e penetramos no útero social, choramos. Quando saímos do útero social e penetramos no útero de um tumulto, outros choram por nós. Na saída e na entrada da vida, as lágrimas irrigam nossa história. Por quê? As lágrimas na entrada e despedida da vida revelam que a existência é o show dos shows, o espetáculo dos espetáculos, pautada por inumeráveis emoções. Drama e comédia se alternam. Brisa e tempestade, saúde e doença são privilégios dos vivos.

13 de fevereiro

Uma pessoa imatura pensa que todas as suas escolhas
geram ganhos, uma pessoa madura sabe que
todas as escolhas têm perdas.

Sonhos precisam de disciplina; disciplina precisa de foco; foco precisa de estratégias; estratégias precisam de escolhas – e todas as grandes escolhas implicam notáveis perdas.

O quanto você está disposto a perder em nome das grandes conquistas determinará seu êxito. Depois de 20 mil sessões de psicoterapia e consultas psiquiátricas e de décadas pesquisando a inteligência humana, estou convicto de que cada ser humano tem habilidades incríveis. Mas poucos as desenvolvem, lapidam, treinam. Uns são torradores de dinheiro; outros, de potencial intelectual. E você?

Todos nós devemos entender que o destino não é frequentemente inevitável, mas uma questão de escolha. Se acreditasse em destino, eu estaria perdido. Todas as minhas circunstâncias externas e internas apontavam para o fracasso. Contudo, passei da condição de péssimo aluno de escola pública para a de um dos melhores de matemática, química, física. O resultado? Entrei em quinto lugar na faculdade de medicina entre mais de 1.500 alunos. Foi uma grande festa! Amei o perfume das flores, mas com humildade aprendi a sujar as mãos para cultivá-las. Os sonhos e a disciplina venceram.

14 de fevereiro

O planeta psíquico é tão complexo que pode mudar as leis da matemática, a adição pode gerar diminuição, a multiplicação pode gerar contração. Só não entende esses paradoxos quem nunca arriscou explorá-los.

As janelas killer são pequeníssimas janelas do córtex cerebral onde estão arquivados nossos traumas, fantasias, fantasmas, crises, fobias, ciúmes, sentimentos de inveja, baixa autoestima, complexo de inferioridade, necessidade neurótica de poder, de controlar os outros, de ser perfeito. De outro lado temos as janelas light, que contêm as experiências de segurança, as imagens altruístas, a solidariedade, a tolerância, a generosidade, a paciência, a autoconfiança, a autoestima, os prazeres, a capacidade de se colocar no lugar dos outros, a sensibilidade, a necessidade de inclusão.

As janelas killer ou zonas de conflito travam ou bloqueiam os códigos da inteligência, a lucidez, o raciocínio esquemático, a serenidade, a sabedoria, a racionalidade humana. As janelas light ao contrário os promovem.

O desafio de cada ser humano é abrir o máximo de janelas em um determinado momento para dar respostas lúcidas e coerentes; entretanto, quando entramos em uma janela killer, as experiências doentias nela existentes geram um volume de ansiedade que bloqueia o acesso às demais janelas. Desse modo reagimos sem pensar, instintivamente, como animais, produzimos respostas agressivas, débeis.

15 de fevereiro

Usemos a sabedoria dos pássaros.
Enfrentam as tempestades, sofrem perdas.
Pela manhã, têm todos os motivos para se entristecer e reclamar, mas
cantam agradecidos a Deus por mais um dia.

Jesus usou muitas metáforas para nos ensinar. Seu pensamento antidialético era de uma criatividade impressionante. Disse que deveríamos observar os pássaros. Eles não plantam, não colhem nem guardam em celeiros, no entanto, encontram tranquilamente seu sustento. Ele não pedia que fôssemos irresponsáveis nem que não trabalhássemos ou não nos preocupássemos com nossas necessidades, mas que o fizéssemos da forma mais livre possível dos nossos presídios emocionais. De fato, felizes são os que treinam ser tranquilos, porque herdaram a terra da saúde mental.

Muitos líderes são uma fonte de ansiedade. Não sabem que uma mente ansiosa sofre muito, mas dá poucas respostas inteligentes a seus problemas. Uma mente ansiosa cria fantasmas e fatalismos. Quem é ansioso morre emocionalmente antes de estar morto fisicamente.

Muitos milionários têm medo de ser sequestrados, mas, sem sabê-lo, o medo do futuro os sequestra por dentro. Muitos habitantes das cidades têm medo de cobras, aranhas e outros predadores, mas não têm a menor consciência de que eles se tornam os maiores predadores de si mesmos. Mentes ansiosas fazem guerras com os outros e consigo.

16 de fevereiro

**A vida é uma grande pergunta
em busca de grandes respostas.**

Aprendi que a arte de perguntar é mais importante do que a arte de responder. Aliás, a maneira como se pergunta pode produzir um autoritarismo das ideias, pois estabelece as diretrizes das respostas. Antes da busca das respostas, antes da produção de conhecimento, é necessário fazer não apenas algumas perguntas, mas múltiplas perguntas sobre os fenômenos que estamos observando e interpretando. Devemos não apenas formular perguntas multifocais sobre os fenômenos e suas micro e macrorrelações, mas perguntas sobre as próprias perguntas, suas dimensões, seus limites e alcance.

A função da arte da formulação das perguntas não é, inicialmente, fornecer respostas, pois as respostas são ditadoras das perguntas, mas expandir a dúvida. Quanto mais dúvida e confusão intelectual, mais profunda poderá ser a resposta, mais rica será a produção de conhecimento; quanto menos dúvida, mais pobre será a produção de conhecimento.

Os três grandes inimigos de um pensador são as dificuldades de expandir a arte da pergunta e da crítica, a dificuldade de conviver com a dúvida e a ansiedade por produzir respostas. A fertilidade das ideias de um pensador não está na sua capacidade de produzir respostas, mas na sua intimidade com a arte da formulação das perguntas, a arte da dúvida, arte da crítica e do quanto procura e suporta a experiência do caos intelectual.

17 de fevereiro

**Os professores são os cozinheiros do conhecimento,
que preparam o alimento para uma plateia sem apetite.**

Não me canso de dizer que os professores são os profissionais mais importantes da sociedade. Lavram o solo da inteligência dos alunos para que não adoeçam e não sejam tratados pelos psiquiatras, para que não cometam crimes e não sejam julgados pelos juízes. Apesar de terem trabalhos tão ou mais dignos do que psiquiatras e juízes, não são reconhecidos socialmente como merecem; o desprestígio dos professores é um fenômeno universal, atinge países ricos, emergentes e pobres.

A sociedade moderna tem uma dívida impagável com os mestres. Apesar de serem profissionais nobilíssimos, os professores estão inseridos em um sistema educacional doente, falido, cambaleante. Muitos profissionais da educação querem mudar o sistema, mas não têm meio ou cacife para isso.

O sistema impõe um monólogo em sala de aula, um conteúdo programático extenso e fechado e um regime rígido de provas. Por que não incentivamos as crianças e adolescentes a debaterem? Porque tumultua o ambiente, e as respostas são erradas e superficiais. Achamos que primeiro eles precisam ter bagagem, milhares de informações, para depois aprenderem a se expressar. Crasso engano. Muitos não sabem que, no primeiro estágio do processo de formação de pensadores, o importante não é a grandeza das respostas, mas a grandeza do debate. Só anos mais tarde a grandeza da resposta terá relevância e ganhará os contornos da sabedoria.

18 de fevereiro

**Uma pessoa que defende com segurança suas ideias
é madura, mas quem as defende obsessivamente é imatura.
Seus inumeráveis argumentos revelam sua insegurança.
Só uma pessoa verdadeiramente madura reconhece
suas fragilidades e assume seus erros.**

Uma pessoa que defende suas ideias está correta, mas quem defende demasiadamente sua posição revela uma grande insegurança, não se deixa influenciar, corrigir, repensar. Defender excessivamente nossas opiniões remete a fragilidade. Há pessoas educadas que nos primeiros cinco minutos de conversa são agradabilíssimas, parecem seres angelicais, mas conviver com elas é um tormento, tecem mil argumentos para sustentar suas atitudes, nunca reconhecem erros, nunca pedem desculpas, sugam a energia vital dos outros por falar muito e procurar excesso de atenção. Não cresceram psiquicamente.

O homem Jesus teve reações que chocaram o mundo e nos deram grandes lições. Era seguro, lúcido, coerente, enfrentava os vales dos medos com incrível coragem, mas, quando precisou decifrar o código das lágrimas, não se segurou. Quando precisou despir-se da sua força e decifrar o código da autenticidade admitiu sua dor com uma clareza cristalina, dizendo que sua alma estava deprimida até a morte. Quando atravessou o deserto do desespero, não se calou, discorreu sobre seu drama.

Só um ser humano verdadeiramente forte pode declarar sem medo sua fragilidade. Só um ser humano maduro não tem medo de si mesmo.

19 de fevereiro

A mente pensa tolices, a emoção dá créditos a ela,
e o Eu ingênuo paga a conta por não saber filtrá-los.
A vida tão bela torna-se assim uma fonte de angústias.

Em que universidade se treina sistematicamente os alunos para pensar antes de reagir?

Os universitários judeus, palestinos, europeus, chineses, americanos saem com milhões de informações em seu intelecto. Muitos decifram a linguagem da razão, mas poucos a da sensibilidade e do carisma. Muitos decifram o código do individualismo, mas poucos o do altruísmo, por isso não entendem que os fortes usam as ideias enquanto os fracos, as armas.

Os fracos impõem suas verdades, os fortes as submetem ao debate, os fracos segregam-se em seus feudos, os fortes lutam pela espécie humana. Por não trabalharem a verdadeira força, alguns recuam diante das perdas, outros reagem agressivamente. Não equipam sua capacidade de pensar antes de reagir. Não elaboram suas respostas nos focos de tensão.

Quantos seres humanos estão no ápice do desespero neste exato momento? Inclusive pensando em tirar a própria vida porque não aprenderam a confrontar, discordar, reciclar os pensamentos pessimistas?

A mente pensa tolices, a emoção dá créditos a elas, e o Eu ingênuo, que não sabe descaracterizá-las e filtrá-las, paga a conta. A vida tão bela e singela torna se assim uma fonte de ansiedade.

20 de fevereiro

**Somente quando temos intimidade com a arte da pergunta
nos tornamos eternos aprendizes.**

A arte da pergunta gera pensadores brilhantes nas faculdades de medicina, direito, engenharia, pedagogia. Mas ela deve ser iniciada na pré-escola. Depois de um ano da arte da exposição interrogada e dialogada, os alunos perdem o medo de se expressar, aprendem a discutir as ideias e se tornam grandes viajantes. Aprendem a viajar para dentro de si, aprendem a perguntar por que estão angustiados, ansiosos, irritados, solitários, amedrontados. Aprendem não apenas a questionar o mundo de fora, mas também a fazer uma mesa-redonda com eles mesmos.

A arte da pergunta faz parte da educação dos nossos sonhos. Ela transforma a sala de aula e a sala da nossa emoção num ambiente poético, agradável, inteligente.

Quando uma pessoa para de perguntar, ela para de aprender, para de crescer.

21 de fevereiro

Todo ser humano adoece em alguma área da sua personalidade, é necessário se reciclar.

Se não formos rápidos e inteligentes para lidar com nossas ansiedades, intolerâncias, impaciências, fobias, nós as retroalimentaremos em nossas memórias. Assim, nos tornaremos nosso maior inimigo, reféns de nossas emoções. Por isso muitos vivem o paradoxo da cultura e da miséria emocional. Possuem diversos títulos acadêmicos, são cultos, mas, ao mesmo tempo, são infelizes, ansiosos e hipersensíveis, não sabem absorver suas contrariedades, frustrações e as críticas que recebem. Essas pessoas deveriam se reciclar e investir em qualidade de vida.

Num velório, os íntimos da pessoa que morreu, que geralmente representam a minoria, sofrem muito, enquanto os agregados, que são a maioria, fazem terapia. Como? Eles procuram se interiorizar e se reciclar diante da morte do outro. Dizem entre si: “Não vale a correria da vida”, “Não vale a pena se estressar tanto”, “A vida é muito curta para lutar por coisas banais, depois morremos e fica tudo aí”. Essa terapia grupal não é condenável, pois representa uma revisão saudável da vida. A terapia grupal nos velórios é uma homenagem inconsciente à existência.

22 de fevereiro

O Eu representa a capacidade de escolha e a consciência crítica.
Diariamente o Eu deve escolher sair da condição de espectador
passivo de suas mazelas e misérias para ser
diretor do roteiro da sua história.
Nessa empreitada a palavra-chave é treinamento.

O Eu representa a consciência crítica e a capacidade de escolha. Ou o Eu é treinado, educado, lapidado para ser líder de si mesmo, ou será um servo e até mesmo um escravo vivendo em sociedades livres. Não há mais escravos acorrentados nos dias atuais, mas há centenas de milhões de seres humanos escravizados no território da emoção.

Se você não tiver coragem de mapear seus fantasmas mentais, será assombrado por eles a vida toda, levará para o túmulo seus traumas e conflitos. E a grande maioria das pessoas leva. Ao mapear nossas falhas, nossos conflitos e nossas atitudes débeis no processo educacional, não devemos ser escravos do sentimento de culpa. Se seu sentimento de culpa for brando, o estimulará a corrigir rotas, mas, se for intenso, sequestrará sua capacidade de se reinventar.

Reinvente-se, pois todos somos imperfeitos. O poeta e o tosco, o altruísta e o individualista, o tolerante e o impaciente coexistem na mesma mente, habitam na minha e na sua personalidade.

23 de fevereiro

O pensamento mais conhecido do mundo é amar ao próximo como a si mesmo. Poucos entendem que não podem amar profundamente seus filhos, cônjuges e amigos se primeiramente não forem apaixonados por sua vida.

Só quem tem um romance com a própria história
poderá amar a história dos outros.

A famosíssima frase “amar ao próximo como a si mesmo” tem sido quase uma utopia para os que possuem um Eu frágil, os desprovidos de consciência de si e de seus papéis históricos. O amor tem uma capacidade muito maior de imprimir marcas e traços do que os pincéis, as lâminas, as notas musicais e as ideias. Mas como é possível o Eu amar os outros se não tem uma relação afetiva e carinhosa com ele mesmo e com a própria existência?

Parafraseando o Sermão da Montanha, bem-aventurados os que não se autoabandonam, os que têm ricos encontros com o próprio ser, pois deles é o reino da serenidade e do prazer de viver. Felizes os que humildemente olham para o espelho da sua psique, que descobrem que não são deuses, que procuram superar a necessidade doentia de poder, de controlar os outros, de se fixar em preocupações, pois deles é o sabor inefável da liberdade e o paladar inexprimível da sabedoria.

24 de fevereiro

Pessoas saudáveis têm mais condições de contribuir para formar pessoas saudáveis. Pessoas flexíveis e com autoestima elevada têm mais condições de educar pessoas livres e bem-humoradas.

Esses são os dez princípios essenciais da boa qualidade de vida:

- Cada ser humano é uma joia única no palco da existência.
- Ninguém pode decidir mudar a sua história, só você mesmo.
- Um ser humano saudável forma pessoas saudáveis. Um líder forma outros líderes.
- A solidariedade e a tolerância são os fundamentos das relações sociais.
- O amor é o fundamento da vida, quem ama nunca envelhece no território da emoção.
- As perdas e sofrimentos são uma oportunidade para nos construir e não nos destruir.
- Os fortes compreendem, os frágeis condenam. Os fortes reconhecem suas falhas, os frágeis escondem-nas.
- Saber ouvir é tão ou mais importante que saber falar.
- Quando discriminamos alguém, nós os diminuímos; quando supervalorizamos alguém, nos diminuímos.
- A educação é o alicerce da qualidade de vida.

25 de fevereiro

**Os insensíveis não sentem a dor dos outros,
os hipersensíveis sofrem-na como se fosse sua.**

**Os insensíveis são algozes dos outros,
os hipersensíveis são carrascos de si mesmos.**

Terapeuticamente falando, é muito mais fácil conduzir uma pessoa hipersensível a proteger sua emoção e a aparar algumas arestas da sua hipersensibilidade do que levar uma pessoa insensível a se despojar da sua rigidez e conquistar a sensibilidade. Todavia, sempre é possível reescrever algumas características da personalidade; o desafio está em sair da condição de espectador passivo para a de agente modificador do roteiro da própria história.

Embora a sensibilidade frequentemente penda para a hipersensibilidade, quanto mais uma pessoa aprende a encontrar prazer nos pequenos detalhes da vida, mais se torna saudável emocionalmente.

Precisamos gastar tempo com aquilo que não dá lucro para o bolso, mas para o interior. Jesus dizia que o tesouro do coração é estável, enquanto os bens materiais são transitórios (Mateus 6:19-20). Ao preservar sua emoção nos focos de tensão e usufruir o prazer nos pequenos eventos da vida, o carpinteiro deixou-nos um modelo vivo de que é possível desenvolver a sensibilidade, mesmo num ambiente onde só há pedras e areia.

26 de fevereiro

O silêncio é a oração dos sábios.
Sem a oração do silêncio é impossível pensar
antes de reagir, sem pensar antes de reagir
é impossível não cometer erros crassos.

Mentes estressadas comprometem o pensamento estratégico – sua meta é reagir e não pensar criticamente; são precipitadas, agem instintivamente, tornam-se especialistas em machucar filhos, parceiro, amigos, embora possam, no momento seguinte, se mutilar com o sentimento de culpa; são imediatistas, querem tudo rápido e pronto – impulsividade é sua marca; quando pressionadas ou feridas, não sabem fazer a oração dos sábios, o silêncio proativo.

Algumas pessoas não levam desaforo para casa e, com isso, creem que estão sendo honestas com a própria consciência, pois a mínima decepção ou frustração detona sua capacidade ansiosa de responder. Porém, não sabem que, no fundo, sua honestidade é sinal de pleno descontrole. Tais pessoas são especialistas em machucar a quem amam.

A ferramenta do silêncio é o estandarte dos fortes. Somente alguém destemido e consciente de que não deve nada é capaz de usar o silêncio como resposta.

27 de fevereiro

Se a sala de aula for um teatro onde professores e alunos forem atores coadjuvantes da produção de conhecimento, formaremos pensadores.

A sala de aula não é um exército de pessoas caladas nem um teatro onde o professor é o único ator e os alunos, espectadores passivos. Todos são atores da educação. A educação deve ser participativa.

Em minha opinião, um quinto do tempo escolar deveria ser gasto com os alunos dando aulas na frente da classe. Os professores relaxariam nesse período, e os alunos se comprometeriam com a educação, desenvolveriam capacidade crítica, raciocínio esquemático, superariam a fobia social.

Peço aos mestres para darem especial atenção aos alunos tímidos. Eles têm diversos graus de fobia social, de expressar suas ideias em público. Estamos fabricando uma massa de jovens tímidos. Os tímidos falam pouco, mas pensam muito, e às vezes se atormentam com seus pensamentos.

28 de fevereiro

Uma pessoa é tanto mais madura não quanto mais julga
os outros, mas quanto mais julga a si mesma.
Não quanto mais critica o comportamento dos que a rodeiam, mas
quanto mais se coloca no lugar deles.

Quem se contamina com o vírus da autossuficiência reduz a própria produção intelectual. Quem se embriaga com o orgulho está condenado à infantilidade emocional e à pobreza intelectual, além de fazer da vida uma fonte de ansiedade. O orgulho gera muitos filhos, entre os quais a dificuldade de reconhecimento de erros e a necessidade compulsiva de estar sempre certo.

Aquele que recicla seu orgulho e se liberta do jugo de estar sempre certo transita pela vida com mais tranquilidade. A pessoa que reconhece suas limitações é mais madura do que a que se senta no trono da verdade.

Um dos maiores problemas educacionais é levar um mestre a se posicionar continuamente como aluno e manter um aluno constantemente em sua condição de aprendiz. Muitos profissionais liberais e executivos se tornam estéreis com o decorrer do tempo, pois se fecham dentro de si mesmos, engessam sua inteligência com as amarras da autossuficiência e da independência exageradas.

1º de março

Nos primeiros trinta segundos de tensão cometemos os maiores erros de nossa vida. A sabedoria recomenda que, quando contrariados, não devemos ficar sob a ditadura da resposta, mas no oásis do silêncio.

A leitura da memória é feita por territórios específicos ou janelas. Por essas janelas da memória interpretamos o mundo, enxergamos os eventos da vida. Nosso desafio é abrir o máximo de janelas para obter a maior quantidade de informações capazes de subsidiar a produção das melhores respostas.

O maior inimigo de quem vai ser sabatinado não são os examinadores, mas a própria ansiedade. O volume de ansiedade pode bloquear as janelas, impedindo o fornecimento de informações e gerando um desastre para o raciocínio.

Os registros de experiências saudáveis, como elogios, apoio, compreensão, desafios, atitudes de tolerância, geram janelas light, que são territórios que iluminam o Eu e expandem a arte de pensar. Por outro lado, os registros de experiências doentias, como medo, agressões, rejeições, perdas, geram janelas killer, que são as zonas de conflito ou traumas. É a ansiedade existente nessas janelas que bloqueia a leitura das demais janelas, aprisionando a arte de pensar.

Os piores erros humanos ocorrem nos primeiros trinta segundos de estresse. É fundamental nesses momentos fazer a oração dos sábios – o silêncio.

2 de março

Os professores são profissionais mais importantes do que os psiquiatras e juízes, lavram o solo da inteligência dos alunos para que não adoeçam e não sejam tratados pelos psiquiatras, para que não cometam crimes e não sejam julgados pelos juízes.

Num tempo não muito distante do nosso, tentaram substituir os professores por computadores, dando uma máquina para cada aluno. Sabem o que ocorreu? A sociedade desabou. As injustiças e as misérias da alma aumentaram mais ainda. O cárcere da depressão, do medo e da ansiedade atingiu grande parte da população. A violência e os crimes se multiplicaram. A convivência humana, já difícil, ficou intolerável.

Estarrecidos, todos entenderam que os computadores não conseguiam ensinar a sabedoria, a solidariedade e o amor pela vida. Descobriu-se que o pouco de luz que entrava na sociedade vinha do coração dos professores e dos pais que arduamente educavam seus filhos.

Pela primeira vez, a sociedade colocou a educação no centro das suas atenções. No final de dez anos os resultados apareceram, e depois de vinte anos todos ficaram boquiabertos.

Os jovens não mais desistiam da vida. Não havia suicídios. O uso de drogas dissipou-se. Quase não se ouvia falar de transtornos psíquicos e de violência. O medo se dissolveu, o terrorismo desapareceu, o amor triunfou. Os presídios se tornaram museus. Os jornais e as TVs do mundo deixaram de vender mazelas e lágrimas humanas. Vendiam sonhos, anunciavam a esperança...

Quando essa história se tornará realidade? Se todos sonharmos esse sonho, um dia ele deixará de ser apenas um sonho.

3 de março

Devemos dar o melhor para nossos filhos, mas não podemos querer que se façam à nossa imagem e semelhança.

Nada é tão belo quanto ter filhos. Nada é mais gostoso do que um abraço, um beijo, a simples frase: “Eu te amo.” Mas o tempo passa, passa a vida e os filhos criam asas e percorrem outros ares. Entediados, os pais experimentam a síndrome do ninho vazio. Deram-se, amaram e se preocuparam tanto com eles, mas eles se foram. É preciso ter resiliência para vê-los partir.

Às vezes eles não partiram, mas deixaram de ser uma fonte de alegria para os pais. Não formaram a personalidade como os pais sonharam. Porém, é necessário deixar os filhos terem suas próprias experiências, frustrarem-se, quebrar a cara para adquirirem resiliência, caso contrário, viverão na sombra de seus pais, repetindo erros, fomentando sua fragilidade.

Devemos dar o melhor para nossos filhos, mas não podemos querer que se façam à nossa imagem e semelhança. Devemos recolher a pena e o papel e entregá-los a eles para que eles mesmos escrevam a sua história. Superproteger os filhos e compensá-los com bens materiais para aliviar seus conflitos promove o consumismo e destrói a resiliência. Um pai pode ter pouquíssimo tempo para seus filhos, mas nunca deve tentar compensar sua falta de tempo com a abundância de presentes.

Muitos filhos só irão reconhecer a grandeza de seus pais quando os sofrimentos deles diminuírem o seu heroísmo, quando baterem asas de encontro às adversidades, quando decifrarem o código da resiliência.

4 de março

Toda empresa deve ter uma cultura e uma filosofia. Sem cultura e filosofia planejadas e assumidas, a empresa move-se apenas em função dos números.

A empresa portadora de uma excelente filosofia tem consciência de que existe para a sociedade, e não a sociedade para ela. Sua meta é contribuir para tornar a sociedade melhor. Sua vocação é colaborar para o crescimento humano. Seu sonho é gerar qualidade de vida em todas as pessoas que ela atinge direta ou indiretamente. Para ela o lucro financeiro caminha paralelamente ao lucro emocional.

As empresas que não possuem uma filosofia sólida costumam perpetuar seus defeitos ao longo das gerações de funcionários. Entre esses defeitos estão a falta de comunicação, a carência de solidariedade, o falso trabalho em equipe, a competição predatória interna, os mecanismos maquiavélicos para ocupar o lugar dos outros. Ela se torna um péssimo ambiente para seus funcionários e uma péssima prestadora de serviço para seus clientes. Os clientes passam a ser não mais seres humanos especiais, mas apenas consumidores em potencial. Uma empresa que não é capaz de pensar dez ou vinte anos à sua frente é autodestrutiva.

5 de março

Se apaixonar pela vida e pela espécie humana é uma condição fundamental para se ter alta qualidade de vida e sabedoria.

Por favor, lembre-se sempre de que a vida que pulsa dentro de nós, independentemente de nossos erros, acertos, status e cultura, é uma joia única no teatro da existência. É uma atitude irracional valorizarmos artistas de Hollywood, políticos e intelectuais, e não valorizarmos na mesma intensidade nossa indecifrável capacidade de pensar. Afinal de contas, todos somos grandes artistas no anfiteatro da nossa mente. Nunca se esqueça de que cada ser humano é um mundo a ser explorado, uma história a ser compreendida, um solo a ser cultivado.

Quando você lê e, sem saber como, sua memória escolhe as informações em meio a bilhões de opções em seu inconsciente para construir uma única ideia em milésimos de segundo, você está sendo um grande artista. Muitos podem não ter fama e status social, mas, para a ciência, somos todos igualmente complexos e dignos. A rainha da Inglaterra nunca teve mais valor nem mais complexidade intelectual que um miserável das ruas de Londres. Einstein e Freud não tiveram mais segredos psíquicos que um faminto de um país pobre, um dependente de drogas ou um criminoso. Essa é uma verdade científica.

6 de março

A primeira grande ferramenta de qualidade de vida da inteligência socioemocional é ser autor da própria história.

Para isso, é necessário primeiramente enxergar a grandeza do psiquismo humano e nunca se diminuir, se inferiorizar ou ser um coitadista que tem pena de si mesmo.

Em segundo lugar, deve-se ter consciência de que, na essência psíquica, somos iguais e, nas diferenças, nos respeitamos. Uma pessoa madura não exige que os outros tenham o mesmo pensamento, modo de vida, crença e cultura.

Em terceiro lugar, deve-se aprender a gerir os próprios pensamentos e emoções. Ninguém pode ser um grande líder no teatro social se primeiramente não o for no teatro psíquico.

7 de março

O Eu é a nossa capacidade de analisar as situações, duvidar, criticar, fazer escolhas, exercer o livre-arbítrio, corrigir rotas, estabelecer metas, administrar o psiquismo.

Muitos confundem o significado do Eu. Mesmo nas teorias psicológicas, há uma carência de definição adequada. De acordo com a teoria da Inteligência Multifocal, o Eu representa a nossa consciência crítica, nossa vontade consciente e capacidade de decidir. O Eu é a nossa identidade. Não é um mero realizador de tarefas, eu posso, eu quero, eu faço.

Uma das metas fundamentais para a inteligência socioemocional é desenvolver as mais importantes habilidades do Eu como gestor da mente humana. Agrônomos discutem microelementos para nutrir as plantas, médicos debatem sobre moléculas medicamentosas, economistas discorrem sobre medidas para controlar o fluxo de capitais internacionais, mas não sabemos quase nada sobre como formar o Eu como diretor psíquico.

O sistema acadêmico nos prepara para exercer uma profissão e para conhecer e dirigir empresas, cidades ou estados, mas não a nós mesmos. Essa lacuna gerou déficits gritantes na formação do Eu, que por sua vez se tornou um dos importantes fatores que fomentaram as falhas históricas do *Homo sapiens*.

8 de março

**As mulheres são maravilhosamente complexas.
No dia em que você achar que compreende a alma feminina, desconfie
do seu sexo.**

As mulheres não adoecem mais facilmente no território da emoção por serem mais frágeis do que os homens, como sempre acreditou o machismo que reinou por milênios. Excetuando as causas metabólicas, elas adoecem mais porque amam, se doam, se entregam e se preocupam mais com os outros do que os homens. Além disso, frequentemente são mais éticas, sensíveis e solidárias do que eles. Elas estão na vanguarda da batalha da vida, por isso acham-se mais desprotegidas.

9 de março

**Somos construtores da nossa personalidade
por meio da liderança do Eu.**

Desde a aurora da vida fetal, milhões de pensamentos e emoções são registrados a cada ano na memória, tecendo complexas redes de matrizes ou janelas. Toda vez que um feto ou um bebê vivencia uma experiência existencial, como tocar o palato com seus dedos e ter prazer oral, o fenômeno RAM, o Registro Automático da Memória, forma uma nova janela ou expande uma anterior.

Imagine um homem que acabou de ter um desentendimento com a esposa grávida. Subitamente o útero materno se contrai. O bebê sofrerá um impacto. Poderá sentir um desconforto pelo corte súbito de prazer gerado pela contração da musculatura uterina ou por uma descarga de metabólicos estressantes que atravessaram a barreira placentária. O uso de drogas, incluindo bebidas alcoólicas e o cigarro, pode afetar muito o bebê por causa das substâncias que passam pela barreira placentária, causando déficit de desenvolvimento, agitação intrauterina, inquietação, hipersensibilidade e estímulos estressantes.

Precisamos ter a consciência de que a educação não se inicia no seio familiar ou escolar, mas no útero materno. A mãe, especialmente, deve ter consciência de que precisa preparar um ambiente saudável e estável durante a gravidez para que o fenômeno RAM do bebê forme um grupo de janelas no centro da memória que subsidiará uma emoção tranquila, serena, sem grandes pulsações ansiosas.

10 de março

Solidão criativa não é ausência absoluta da interação social, mas a presença do ser diante de si.

É importante ter algumas doses da solidão social, ou seja, se afastar da agitação social e se recolher dentro de si em certos momentos, para se relacionar consigo mais intimamente. Interiorizar-se, refletir sobre sua história, reciclar o ciúme, a inveja e as mágoas e se reconciliar com seus sonhos é fundamental para libertar seu imaginário e se reinventar.

Muitos pensadores, escultores, artistas plásticos, filósofos e religiosos têm necessidade vital da solidão criativa. Sem ela, os ruídos da rotina entorpecem a mente e castram a produção de conhecimento.

Se você não gosta de ficar sozinho de vez em quando, provavelmente não tem um relacionamento saudável e íntimo consigo mesmo, o que o deixa em desvantagem para ser imaginativo. A solidão criativa não é ausência absoluta da interação social, mas a presença do ser diante de si. Nesse momento, vivemos um caso de amor conosco, o Eu está investindo em si mesmo, libertando-se, saldando seu débito com a interiorização numa sociedade altamente exteriorizante e consumista. Muitos chafurdam na lama da mesmice porque não sabem mergulhar dentro de si. Muitos não fazem essa viagem porque têm medo de encontrar seus fantasmas mentais. Nesse caso, a ignorância é altamente punitiva.

11 de março

O Eu é o grande agente da mudança.
Vivemos em sociedades livres, mas nunca houve tantos escravos no território da emoção.

Quando necessário, deve-se fazer um tratamento psicológico e médico sem culpa e com motivação e consciência. Entretanto, nunca podemos nos esquecer de que devemos ser os atores principais do tratamento. O Eu é o grande agente da mudança, porém nunca conheci alguém plenamente saudável. Pessoas calmas têm seus momentos de impaciência. Pessoas tranquilas têm seus momentos de ansiedade. Pessoas lúcidas têm seus momentos de incoerência. Todos nós precisamos de ajuda em alguma área de nossa personalidade.

Vivemos em sociedades livres, mas nunca houve tantos escravos no território da emoção. Escravos da ansiedade, da impulsividade, do medo, da intolerância, da timidez, da irritabilidade, do estresse, das preocupações com o amanhã, do excesso de atividades.

12 de março

Vivemos a vida como se ela fosse interminável.

Mas, entre a meninice e a velhice, há um pequeno intervalo de tempo.

Olhe para sua história!

Os anos que você já viveu não passaram muito rápido?

Para as pessoas superficiais, a rapidez da vida as estimula a viver destrutivamente, sem pensar nas consequências do próprio comportamento. Para os sábios, a brevidade da vida os convida a valorizá-la como um diamante de inestimável valor.

Ser sábio não quer dizer ser perfeito, não falhar, não chorar nem ter momentos de fragilidade. Ser sábio é aprender a usar cada dor como uma oportunidade para aprender lições, cada erro como uma ocasião para corrigir rotas, cada fracasso como uma chance para recomeçar. Nas vitórias, os sábios são amantes da alegria; nas derrotas, são amigos da reflexão.

Você é sábio?

13 de março

Por que existem milhões de espécies na natureza? Bastavam milhares.
Por que o autor da existência é tão abundante no processo criativo?

Talvez porque criar não seja uma opção intelectual de Deus. Criar faz parte da sua natureza, é seu destino inevitável. A sua solidão exuberante e sua serena e inextinguível ansiedade vital fazem a criatividade unir espontaneamente da sua mente complexa. O Pai da enigmática oração ensinada por Jesus não é amordaçado pelo cárcere da rotina. De eternidade a eternidade, viveu uma explosão criativa, no bom sentido da palavra. Tudo nele parece se renovar, rejuvenescer, recrescer.

Um dia o processo criativo pode acabar? A solidão humana poderá ser extinta? A solidão de Deus poderá desaparecer do cerne da sua psique? Não creio. A solidão é psiquicamente incurável, sem solução definitiva. Felizmente, ela não pode ser resolvida, o que nos faz procurar inúmeros relacionamentos. Ela é retroalimentada pela consciência existencial, nos renovando num processo contínuo e inextinguível de buscas. Penso que a solidão, tanto a humana quanto a de Deus, sempre nos fará procurar por nós mesmos e pelos outros. A criatividade nunca será extinta. Nunca seremos autossuficientes e abastados.

Viver em sociedade não é uma questão de sobrevivência física, mas psíquica. Jamais viveremos na clausura, no drama do isolamento. A não ser que desenvolvamos uma depressão catatônica, nesse caso embotaremos nossos pensamentos e emoções.

14 de março

**Se o Eu não aprender a gerenciar os pensamentos,
nossa mente pode se transformar num canteiro de pesadelos
e desenvolver a Síndrome do Pensamento Acelerado.**

Qual é o mal do século? A depressão? Não há dúvida de que a depressão afeta um número assombroso de pessoas nas sociedades modernas. Mas a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA) pode atingir três ou quatro vezes mais. Há muitos tipos de ansiedade, mas a ansiedade produzida pela SPA é mais abrangente e contagiante.

Os sintomas da SPA são: ansiedade, mente inquieta ou agitada, insatisfação, cansaço físico exagerado e acordar cansado, flutuação emocional, irritabilidade, impaciência, dificuldade de lidar com a rotina, dificuldade de lidar com pessoas lentas, baixo limiar para suportar frustrações (pequenos problemas causam grandes impactos), dor de cabeça, dor muscular, compulsão alimentar, outros sintomas psicossomáticos (queda de cabelo, taquicardia, aumento da pressão arterial, etc.), déficit de concentração, déficit de memória.

Embora não haja uma classificação rígida, empiricamente podemos dizer que quem apresenta pelo menos dois desses sintomas tem um baixo nível da SPA; três a quatro sintomas, um nível médio; cinco ou seis sintomas, um nível alto; mais de sete sintomas, um nível altíssimo – e, portanto, deve mudar rapidamente seu estilo de vida.

15 de março

A vida é um grande livro.
É sua responsabilidade escrevê-la.

Muitos investem toda a energia na empresa ou na profissão. Tornam-se máquinas de trabalhar, workaholics. Não investem na própria tranquilidade, no prazer de viver ou nas relações. São admirados socialmente, mas têm péssima qualidade de vida. Empobreceram no único lugar em que não podemos ser miseráveis: no teatro da nossa mente. São ansiosos, irritados, inquietos, insatisfeitos. A maioria deles promete para si que corrigirá o próprio rumo, mas nunca o faz. Por fim, alguns morrerão e se tornarão os mais ricos e bem-sucedidos de um cemitério. Triste história!

Que característica da sua personalidade ou postura de vida você tem tentado mudar, mas não tem conseguido? Você pode adiar muitas coisas na sua vida, mas não a decisão de ser autor da própria história. Afinal de contas, a vida é um grande livro. É sua responsabilidade escrevê-la.

16 de março

De que adianta ser uma máquina de trabalhar se perdemos as pessoas que mais amamos, se não temos uma existência tranquila, encantadora, motivadora?

O déficit de memória atinge as mais diversas pessoas nos mais diversos níveis. Há pessoas que com frequência esquecem o nome dos colegas de trabalho, onde colocaram a chave do carro, onde estacionaram. Esquecimentos corriqueiros são um clamor positivo do cérebro nos avisando que a luz vermelha acendeu, que a SPA (Síndrome do Pensamento Acelerado) asfixiou e está desgastando nossa mente a tal ponto que está comprometendo seriamente nossa qualidade de vida. O déficit de memória corriqueiro é uma proteção cerebral, não um problema, como muitos médicos pensam.

As pessoas que têm um trabalho intelectual excessivo, como executivos, médicos, psicólogos, advogados, professores, estão desenvolvendo uma SPA mais intensa. As pessoas mais responsáveis estão mais estressadas. O cérebro bloqueia certos arquivos da memória numa tentativa de diminuir o excesso de pensamentos produzidos pela SPA. Pense nisso. Uma pessoa muito estressada afetada pela SPA pode gastar mais energia do que dez trabalhadores braçais. Sábio é aquele que faz muito gastando pouca energia.

17 de março

O conformismo é uma arte da mente que arrasta grande parte dos jovens e adultos. Não é catalogado como doença, mas é uma característica doentia da personalidade, pulverizada em todas as sociedades.

O conformista acredita que todas as coisas são obra do destino, já o ativista acredita que o destino é uma questão de escolha. O conformista é vítima do seu passado, o ativista é autor da sua própria história. O conformista vê a tempestade e se amedronta, o ativista vê no mesmo ambiente a chuva e a oportunidade de cultivá-la. O conformista se aprisiona no passado, o ativista se liberta do presente. Existem seres humanos 100% conformistas ou ativistas? Não. Porque ninguém bloqueia todas as funções da inteligência ou as liberta completamente. Alguns são magníficos para decifrar os códigos da inteligência em determinadas áreas, mas conformistas em outras e vice-versa.

Alguns são brilhantes para investir na sua empresa, mas péssimos para investir em si mesmos. O conformismo é uma arte da mente que arrasta grande parte dos jovens e adultos. Não é catalogado como uma doença, mas é uma característica doentia da personalidade pulverizada em todas as sociedades, soterra habilidades, anula dons, contrai competências, bloqueia algumas funções mais notáveis da inteligência. Alguns conformistas não conseguem nem ser conquistadores do teatro social, muito menos do teatro psíquico. Não exploram nem o que as pessoas têm de melhor nem o que possui de mais rico, vivem na superfície.

18 de março

Não se engane!

As sementes que você arquiva no solo da memória gerarão o tipo de personalidade que você colherá.

Não espere ter segurança se você registra continuamente o medo do amanhã, o medo do novo, o medo de amar, o medo de se doar, o medo de ter sua imagem social abalada, o medo da crítica das pessoas, o medo dos seus superiores, o medo de expressar suas ideias, o medo de errar, o medo de recomeçar, o medo do medo. Não espere ter autoestima se você não liberta sua criatividade, se você se acha incompetente, se é implacável com seus erros, se não gosta do próprio corpo e não sente paixão pela vida. Não espere ser empreendedor se você evita desafios, se a possibilidade de fracassar lhe causa depressão, se fica em pânico de passar por ridículo e ser objeto de chacota dos outros.

Você é aquilo que interpreta, sente, pensa e registra. Não há ricos, pobres, intelectuais e iletrados no cerne do funcionamento da mente humana. Todos somos iguais e devemos tomar os mesmos cuidados se quisermos ser felizes. Tome consciência de como você interpreta e registra os eventos do dia a dia e você estará investindo em qualidade de vida. Caso contrário, ainda que você conste na revista *Forbes* como um dos homens mais ricos do mundo, correrá o risco de estar listado nas páginas da emoção como um dos seres mais infelizes.

19 de março

Hoje, se quiser sobreviver e ser feliz, você precisa treinar trabalhar e viver em equipe. O homem não nasce sociável. Ao longo da vida ele desenvolve sua sociabilidade e sua capacidade de participação.

As mães nunca devem se esquecer de que o aleitamento materno é a primeira grande experiência social do ser humano. Depender do leite materno e ser acomodado no colo da mãe são as primeiras grandes experiências sociais do treinamento emocional. Os bebês que mamam no seio da mãe começam com grande vantagem neste mundo individualista.

No mundo instintivo, o individualismo prevalece; no mundo emocional, prevalece a dependência. A competição excessiva destrói a tranquilidade, abate o prazer de viver e debela a eficiência intelectual. O individualismo é amigo da solidão e ambos fecham as portas para a felicidade.

Um rei que só tem súditos faz de seu reino um canteiro de solidão. Um político que só tem bajuladores e não tem amigos para dividir seus sentimentos e compartilhar suas dificuldades faz do poder uma prisão. Um jovem que só tem companheiro de festas perde grandes oportunidades de aliviar sua emoção.

Não navegue mais sozinho. Não seja autossuficiente. Treine dividir o barco de sua vida com seus íntimos. Treine penetrar no barco de alguém. Às vezes carregamos os outros, outras vezes eles nos carregam. Uma mão lava a outra. A família deve ser uma grande equipe. Os colegas de trabalho devem ser uma grande família. A gestão participativa em qualquer esfera social expande as soluções e transforma o ambiente num oásis. Trabalhar em equipe é uma arte.

20 de março

O amor não anula o outro, mas o promove.
A dependência doentia é um suicídio emocional.

O amor sustentável requer autonomia. Depender do humor, da atenção, do ânimo, do retorno do outro para ser feliz é construir uma relação catastrófica. O amor inteligente é difícil de ser explicado, pois é fundamentado numa “independência agradavelmente dependente, numa cumplicidade que completa o casal”. Esta deveria ser a carta de amor daqueles que vivem um amor inteligente:

“Eu posso viver sem você, mas sem sua presença meu céu tem poucas estrelas. Eu posso cultivar flores sem você, mas sem sua presença meu jardim é menos perfumado. Sem você sou apenas um instrumento solitário, mas com você formo uma pequena orquestra, meu sentido de vida ganha estatura, minha história ganha profundidade. Com você, minhas lágrimas são aliviadas, meus sonhos alçam voos. Obrigado por existir e me complementar”.

21 de março

Se considerarmos cada zona de conflito da memória como uma favela, podemos dizer que cada ser humano possui mais favelas do que a cidade mais populosa do planeta.

Isso se deve não apenas à falha na educação, que não nos preparou para trabalhar nossas frustrações e sofrimentos, mas também ao fato de que, nos primeiros anos de vida, não tínhamos nenhuma defesa para evitar que as experiências traumáticas fossem depositadas como detritos nas tramas da memória. Quando vivemos uma experiência de solidão, mágoa ou medo que dura alguns minutos, temos a falsa impressão de que, após esse período, essa reação foi embora. Mas não foi. Ela deixou o território da emoção e arquivou-se nos solos da memória.

Muitas crianças que ficam presas apenas por um minuto em um quarto escuro podem arquivar em sua memória graves zonas de conflito ligadas à insegurança. Essas zonas, à medida que são lidas e expandidas, podem gerar uma hipersensibilidade emocional capaz de se manifestar como medo de escuro, de morrer, de perder os pais, de situações novas. Há pessoas que têm a favela da solidão, e por isso se sentem tristes ao entardecer. Alguns gostariam de riscar do mapa o domingo, pois só se sentem bem no meio de gente e movimento. Há outras que têm a favela da impulsividade. Não suportam ser minimamente contrariadas e reagem agressivamente. Há pessoas que têm a favela do sentimento de culpa, vivem se punindo e preocupam-se ansiosamente com a crítica dos outros. Há outras pessoas que possuem a favela do perfeccionismo. Não admitem as suas falhas nem a dos outros. Não conseguem encontrar as águas tranquilas da emoção. Por serem rígidas, dançam a valsa da vida com as duas pernas engessadas.

22 de março

Quantos profissionais têm grandes dificuldades em mudar suas atitudes, postura, capacidade de reagir?

Leem dezenas de livros de autoajuda e ouvem inúmeras palestras sobre liderança e motivação, mas no rolo compressor do dia a dia permanecem imutáveis, repetindo sempre os mesmos erros. Por quê? Porque não desenvolveram uma consciência real dos seus problemas, não sabem detectar o alvo certo e, portanto, não sabem ser líderes do próprio mundo. Continuarão iludidos, achando que mudarão se destruírem os problemas exteriores. Cuidado! Não seja marionete das suas zonas de conflito.

Infelizmente, a maioria das pessoas irá levar para o túmulo grande parte de seus conflitos. Sabem que são agressivas, inseguras, rígidas, intolerantes e desejam mudar suas vidas, mas escolhem o alvo errado. Elas querem mudar exterminando a barata fora delas, mas nunca entrando no labirinto de sua memória para resolver a zona de conflito dentro delas, a barata psicológica. Não tente matar as baratas físicas, mas sim a imagem delas arquivadas em você. Os seus maiores problemas e seus piores inimigos estão dentro de você, ainda que você jure que estão fora.

O primeiro passo rumo à liberdade é reconhecer o cárcere da emoção. É reconhecer que você não é um gigante na escola da vida nem um ser humano perfeito. Os que começam a reconhecer suas limitações aprendem a olhar com os olhos do coração. Reflita: você tem tido dificuldade de mudar características doentias da sua personalidade por escolher caminhos e alvos errados? Não acredite em atos heroicos e informações arrebatadoras. Não há milagre para sanar as crateras da alma. Para resolvê-las, é necessário treinamento e educação.

23 de março

**Quem quer ver dias felizes e ter uma mente saudável
deve aprender a gerenciar a emoção.**

A emoção é mais difícil de ser governada do que os pensamentos. Ela é ilógica. E, por isso, tão bela. Uma mãe nunca desiste de um filho, por mais que ele a decepcione. Um professor pode investir num aluno rebelde e relapso e sonhar que ele um dia vai brilhar. Por ser ilógica, a emoção traz ganhos enormes, mas também grandes problemas. Uma ofensa pode estragar a semana.

Uma crítica pode gerar noites de insônia. Uma perda pode destruir uma vida. Um fracasso pode gerar um grande trauma. Quem quer ver dias felizes e ter uma mente saudável deve aprender a gerenciar a emoção. Mas milhões de escolas no mundo negligenciaram essa ferramenta fundamental. Não é por acaso que há muitos miseráveis que moram em palácios e muitos milionários que moram em casebres. Não é sem razão também que há muitos intelectuais que têm baixo limiar para suportar frustrações, contrariedades, perdas, crises. Não têm resiliência.

24 de março

O conformista é inerte e mentalmente preguiçoso,
pelo menos na área em que se considera incapaz e inábil.
Não exerce suas escolhas por medo de assumir riscos.

O conformista não expande seu espaço com medo da crítica, prefere ser vítima a agente modificador de sua história, prefere ser amante da insegurança a parceiro do entusiasmo, prefere enterrar seus talentos a dar a cara para bater. Os conformistas transformam fracassos em medo, os determinados transformam derrotas em garra.

Se um aluno não for conformista e tiver péssimo desempenho nas provas decifrá o código da capacidade de lutar, ficará incomodado, debaterá ideias, melhorará sua concentração, dedicará mais tempo e energia para virar o jogo e se superar. Como Einstein, que não era um aluno brilhante nos primeiros anos da escola. Mas se for conformista formará janelas doentias que o aprisionarão e levarão a acreditar que seu destino está traçado. Transformará mentiras em verdades, acreditará ser incapaz, limitado, destituído de inteligência, intelectualmente inferior aos colegas.

25 de março

Se você não administrar sua emoção, será um barco sem leme, dirigido por elogios, aceitações, críticas, frustrações.

Não há dois senhores: ou você gerencia e protege, ainda que parcialmente, o território da emoção, ou ele o dominará. No passado, embora sem nenhum conhecimento de psicologia, as pessoas saudáveis dominavam a emoção pela capacidade intuitiva de contemplar o belo, enfrentar a dor e tornar as perdas lições de vida.

Hoje, a sociedade é tão estressante e competitiva que, se não desenvolvermos habilidade para administrar a emoção, o risco de termos uma péssima qualidade de vida é enorme. Não corra esse risco.

Reis dominaram o mundo, mas não dominaram sua emoção. Generais venceram batalhas, mas perderam guerras no território da sua mente. Foram prisioneiros da raiva, do ódio, do orgulho, da angústia. Se você não administrar sua emoção, será um barco sem leme, dirigido por elogios, aceitações, críticas, frustrações. Se os ventos sociais forem bons, você terá mais chances de chegar ao seu destino. Se enfrentar tempestades, poderá afundar.

Em que situações você é escravo da sua emoção?

26 de março

A ansiedade é um estado psíquico em que ocorre uma produção excessiva de pensamentos e emoções tensas.

Os sintomas básicos de ansiedade são: irritabilidade, intolerância, insatisfação, instabilidade, inquietação, transtorno do sono e, às vezes, sintomas psicossomáticos, como dor de cabeça, gastrite, tontura, nó na garganta, hipertensão arterial, queda de cabelo, dor muscular.

Os sintomas psicossomáticos surgem quando a ansiedade não é resolvida. Ela é transmitida para o córtex cerebral e vai procurar algum órgão de choque. No coração, gera taquicardia; na pele, prurido (ou seja, coceira); nos pulmões, falta de ar. Algumas pessoas têm mais facilidade para desenvolver esses sintomas do que outras.

A ansiedade pode se manifestar de várias formas: como fobias (medo desproporcional diante de um objeto), síndrome do pânico (sensação súbita de que vai morrer ou desmaiar, embora a saúde biológica da pessoa esteja em ótimo estado), transtorno obsessivo-compulsivo, ou TOC (ideias fixas acompanhadas, às vezes, de rituais ou comportamentos repetitivos), transtorno de ansiedade generalizada, ou TAG (inquietação e irritabilidade frequentemente acompanhadas de sintomas psicossomáticos) ou estresse pós-traumático (ansiedade que se sucede aos traumas físicos e psíquicos, tais como perda de pessoas, perda de emprego, divórcio, acidentes). Não podemos nos esquecer também da ansiedade causada pela Síndrome do Pensamento Acelerado, ou SPA (mente agitada, sofrimento por antecipação, flutuação emocional, irritabilidade, dores de cabeça, dores musculares, fadiga excessiva, esquecimento, etc.), extremamente comum nos dias atuais.

Que tipo de ansiedade você porventura tem ou já teve?

27 de março

**Todo ser humano quer ser reconhecido,
todo ser humano precisa escrever a sua própria história.**

Júlio Malta, nome fictício, mas história real, era filho de um grande empresário. Sempre teve os melhores carros à sua disposição, cartão de crédito quase que ilimitado, frequentava os melhores hotéis, viajava de primeira classe nos aviões e desdenhava dos que viajavam em classe econômica. Acreditava em destino, acreditava que estava destinado a viver uma vida de nababo de abastado eternamente.

Como tinha tudo, teve uma desvantagem competitiva em relação aos seus colegas que pouco tinham. Não decifrou que se na juventude é aceitável a dependência dos pais, mas na vida adulta ela é uma fonte de ansiedade, baixa autoestima, complexo de inferioridade. Não decifrou a capacidade de lutar pelo que ama, pensou que o dinheiro comprava tudo, mas não comprou o amor de sua esposa, o respeito dos amigos, o prazer pelas coisas simples.

Não cursou faculdade, não se preparou para subir no trabalho da empresa da família, condenou-se a ser um eterno dependente, um filho que vivia à sombra do pai. Pouco a pouco afundou nas drogas, se deprimiu e se tornou um alcoólatra. Até que depois de vários tratamentos fracassados descobriu que, mais que uma doença psíquica, tinha um Eu doente, conformista, inerte, sem reação.

Tinha tudo e não tinha nada, não tinha uma história. Júlio entendeu que um ser humano sem história é um livro sem letras. Ele precisava tratar de sua doença, mas precisava muito mais se reconstruir como ser humano, pois todo ser humano quer ser reconhecido, todo ser humano precisa escrever a própria história.

28 de março

**A depressão leva o mais forte
dos seres humanos às lágrimas.**

Nunca devemos pensar que a depressão é fingimento, fragilidade ou frescura. Quem pensa assim, além de ser injusto, está totalmente despreparado para a vida e provavelmente tem facilidade de desenvolver grave depressão em razão de perdas e frustrações. A depressão não é um estado de tristeza temporária, que dura algumas horas ou dias. É uma doença que se estende por pelo menos duas ou três semanas. Ela deve ser tratada não apenas por meio da psicoterapia, mas também por um psiquiatra experiente e com o auxílio de antidepressivos.

A depressão leva o mais forte dos seres humanos às lágrimas. Leva generais a se fragilizar, celebridades a perder seu brilho e milionários a beijar a lona da infelicidade. Pode fazer um presidiário sentir que vive na maior de todas as masmorras, o cárcere da emoção. Ela acomete qualquer classe social. De acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), 20% da população mundial – ou seja, cerca de 1,5 bilhão de pessoas – deve desenvolver um quadro depressivo ao longo da vida. Essa doença representa o último estágio do sofrimento humano. Não há palavras que expliquem a dimensão da dor de quem convive com essa doença, e só conhece o seu drama quem já passou por isso.

29 de março

**Quem pensa em morrer tem,
na realidade, fome e sede de viver.**

Alguns usuários de drogas e álcool e pessoas deprimidas, que vivem ou viveram grandes perdas, traições, crises financeiras e sentimento de culpa asfixiante, pensam em morrer. Cerca de 10 milhões de pessoas por ano tentam o suicídio, um número assombroso. Infelizmente, um milhão conseguem tirar a própria vida.

Todos os psiquiatras, psicólogos, pais, professores devem saber que, quando uma pessoa pensa em suicídio, ela na realidade não quer acabar com a própria existência, mas sim com a dor, seja qual for: autoabandono, sentimento de exclusão, humor deprimido, conflitos internos. Filosoficamente falando, todo pensamento sobre a morte é uma manifestação da vida, pois representa a mente viva pensando na morte, não a morte pensando em si mesma.

Portanto, como falo para meus alunos, não existe ideia de suicídio pura, como muitos médicos pensam. Não existe consciência da inexistência. Quem pensa em morrer tem, na realidade, fome e sede de viver.

Todo jovem deve saber que, no fundo, está procurando desesperadamente reciclar a própria angústia, desatar as algemas da emoção deprimida e não dar um fim à vida. Ter essa consciência e utilizar as ferramentas preventivas que proponho nos livros pode fazer com que você dê um salto em sua qualidade de vida.

30 de março

**Os maiores sabotadores de uma mente saudável
somos nós mesmos. Não vale a pena deixar de viver por nada nem
ninguém, mesmo que o mundo desabe sobre nós.**

Se você tiver parentes ou amigos desanimados, deprimidos, cabisbaixos ou sem coragem para viver, ouça-os sem criticar. Não lhes dê conselhos superficiais. Empréstos-lhes seus ouvidos e seu coração emocional. Diga a eles que são fortes, que têm grande fome e sede de viver. Encoraje-os a não terem medo de buscar tratamento. Uma pessoa madura não dá as costas para a própria dor, mas a enfrenta com dignidade.

Devemos encarar com humildade e ousadia as nossas perdas e decepções. Lembre-se da técnica D.C.D. (*ver página 23*). Devemos duvidar de tudo que nos controla, criticar diariamente cada pensamento perturbador, dar um choque de lucidez em nossas emoções doentias. Grite no único lugar que não é admissível ficar tímido e amordaçado: dentro de si mesmo. Você é tímido no teatro psíquico ou protagonista da sua história? A emoção doente ama pessoas passivas, mas a emoção saudável ama as pessoas que a lideram. Se você treinar administrar sua emoção, depois de alguns meses o resultado será fabuloso. Você viverá mais tranquilamente, formará plataformas de janelas light e, pouco a pouco, seu Eu terá mais encanto pela existência. A sensibilidade e a serenidade serão incorporadas paulatinamente à sua personalidade.

31 de março

Desde os primórdios da vida o ser humano procura as origens da existência e uma missão existencial.

Até as empresas procuram uma missão como razão de ser. Mesmo os mais ardentes ateus procuram ansiosamente respostas para tentar abrandar o grito inquietante das cálidas perguntas: quem somos? O que somos? Por que vale a pena existir? Destruir essa insaciável busca é destruir a essência humana.

A religião é a única instituição que nunca foi destruída ao longo da história. Caem impérios, esfacelam-se governos, morrem heróis, extinguem-se filosofias, dissolvem-se ideologias sociopolíticas, mas a busca do sentido existencial e do autor da existência nunca se dissipou do teatro psíquico e social. A inteligência existencial, independentemente de religião, se é feita com inteligência e regada com a serenidade, traz a paz social, a cooperação, estimula o amor, enriquece o prazer, fomenta a tolerância, nutre a solidariedade; mas, se controlada pelo radicalismo, pelo autoritarismo e pelo fundamentalismo, produz a exclusão social, promove o individualismo, gera a angústia, expande a intolerância, realça a agressividade, o ciúme e o ódio.

1º de abril

Você já notou que às vezes somos incoerentes diante de pequenos problemas e lúcidos diante de grandes? Nossas mudanças intelectuais não são promovidas pelo tamanho dos problemas externos, mas pela abertura ou pelo fechamento das áreas de leitura da memória.

Em alguns momentos, entramos em janelas da memória belíssimas e produzimos pensamentos que cultivam belas emoções. Em outros, entramos em janelas doentias que promovem tormentos, angústias e desolações.

Pequenos problemas, como um olhar de desprezo ou a imagem de uma barata, podem gerar uma crise de ansiedade, a qual fecha áreas nobres da memória, impedindo e obstruindo a inteligência. Em alguns casos, o volume de ansiedade ou sofrimento pode ser tão grande que você reage sem nenhuma lucidez. Toda vez que tiver uma experiência que gera alta carga de ansiedade emocional, você tem que atuar.

Nunca se esqueça de que você deve ser o autor da sua própria história. Gerencie seus pensamentos, administre sua emoção, duvide da sua incapacidade, questione sua fragilidade, veja as coisas por múltiplos ângulos. Se não proteger a memória, não há como ter qualidade de vida.

2 de abril

É necessário ter consciência de que, por melhor que seja a relação, cedo ou tarde haverá frustrações.

Se quisermos viver uma vida sem crises, conflitos e dificuldades sociais, é melhor viver em outro planeta. Casais inteligentes reconhecem os erros e pedem desculpas um ao outro, enquanto os tolos escondem as próprias falhas embaixo do tapete com seus títulos acadêmicos, com seu orgulho, sua rigidez e o desejo neurótico de estar sempre certo.

Há colegas de trabalho, casais, pais, filhos, que, diante de pequenas frustrações, abrem algumas janelas tensionais e começam um pequeno atrito. Em seguida abrem outras janelas killer mais graves, que resgatam uma série de fantasmas do passado, disparam acusações e não interrompem a peça de terror por horas a fio. A relação vira um inferno.

3 de abril

Muitos se preocupam com o que é registrado nos arquivos dos seus computadores, mas raramente se preocupam com as mazelas arquivadas em sua memória. Achamos que, pelo fato de não nos recordarmos de uma experiência negativa, ela foi embora.

Como nos enganamos! Não temos consciência do deslocamento das experiências da memória consciente para a memória inconsciente. Tudo aquilo de que você não recorda ainda faz parte de você.

Não compreendemos que estamos formando bairros doentios na grande cidade da memória, contaminando seu ar, esburacando suas ruas, destruindo sua iluminação. Não se esqueça dessa imagem.

Pouco a pouco podemos perder saúde emocional se não filtrarmos os estímulos estressantes, reeditarmos o filme do inconsciente e protegermos a memória.

Cuidar da memória é cuidar do futuro da qualidade de vida.

4 de abril

A emoção é mais difícil de ser governada do que os pensamentos. Ela é ilógica. E, por isso, tão bela.

A emoção pode gerar a mais rica liberdade ou a mais drástica prisão, o cárcere da emoção. Muitos vivem nesse cárcere. Embora deva ser administrada, é impossível dominar a emoção completamente. Se você deseja ser uma pessoa rigidamente equilibrada, desista, não conseguirá. A emoção se transforma num processo contínuo. A alegria se alterna com a ansiedade, que se alterna com a tranquilidade, que se alterna com a apreensão.

Todavia, flutuações bruscas revelam problemas. Quem está tranquilo num momento e explosivo noutro não tem uma emoção saudável. Uma mãe nunca desiste de um filho, por mais que ele a decepcione. Um professor pode investir num aluno rebelde e relapso e sonhar que ele um dia vai brilhar. Por ser ilógica, a emoção traz ganhos enormes, mas também grandes problemas. Uma ofensa pode estragar a semana. Uma crítica pode gerar noites de insônia. Uma perda pode destruir uma vida. Um fracasso pode gerar um grande trauma.

5 de abril

A grandeza de um ser humano está na sua capacidade de se fazer pequeno para poder se colocar no lugar dos outros e entender o que está por trás das suas reações.

Parece loucura dialogar consigo mesmo, mas loucura de verdade é a ausência de um autodiálogo inteligente. Uma pessoa que pratica o autodiálogo não apenas tem mais condições de superar suas misérias psíquicas, como também de se humanizar, ou seja, de se tornar tolerante, serena e humilde, pois reconhece suas limitações, suas fragilidades.

A mesa-redonda do Eu nos tira do trono do orgulho, da autossuficiência. Raramente consigo julgar, sofrer em demasia e desistir das pessoas que me aborrecem porque tenho aprendido a praticar o autodiálogo.

Essa prática me faz interiorizar e compreender que eu também tenho muitas falhas e limitações. Quando você entende sua pequenez é fácil entender a pequenez dos outros. Quando nos colocamos num pedestal é fácil julgar e condenar.

6 de abril

Muitos pensam que contemplam o belo,
mas na realidade apenas o admiram em alguns momentos.
Essa arte é mais do que admiração superficial, é respirar o belo, sentir
seu sabor mais profundo. Contemplar o belo é
um bálsamo para o prazer de viver.

Vivemos em uma sociedade ansiosa e consumista. As crianças e os adolescentes raramente desfrutam por muito tempo seus brinquedos, roupas e objetos. As experiências deles são rápidas e fugazes. Não é a qualidade do que consomem que produz o prazer, mas a quantidade, o fast-food emocional. Tudo é pronto. Não exige contemplação, desafio, descoberta.

Poucos psiquiatras percebem, mas as sociedades modernas cometeram uma das maiores atrocidades contra os jovens: editaram a vida rapidamente. Destruíram a arte da contemplação do belo. A consequência? Drogas, violência, depressão, suicídio, ansiedade. E o retorno não é fácil, pois contemplar o belo é uma conquista, um treinamento contínuo da sensibilidade.

Quem despreza essa ferramenta da psicologia, mesmo sendo um exímio psiquiatra ou psicólogo, não terá qualidade de vida, não verá dias felizes. Terá uma emoção instável, insatisfeita, flutuante, irritadiça.

7 de abril

**Perdoar é atributo dos fortes
e excluir é atributo dos frágeis.**

Jamais esqueça que perdoar não é um ato heroico, mas um ato inteligente de alguém que procura compreender o que está por trás dos comportamentos dos outros, incluindo-se sua estupidez, sua arrogância e seus erros. Um Eu maduro prepara uma base para julgar menos e perdoar muito mais. Não leva a vida a ferro e fogo nem pelo fenômeno bateu-levou. Um Eu radical parece forte por fora, mas é um menino por dentro, prepara uma sepultura para sua saúde mental e seu prazer de viver.

Uma mente livre pertence às pessoas que vivem suave e serenamente, cujo fenômeno RAM (Registro Automático da Memória) arquiva todos os dias belas janelas light. Você cuida da paisagem dos solos da memória ou vive porque está vivendo? A grande maioria das pessoas vive ingenuamente, no mau sentido da palavra.

8 de abril

Quem julga menos e abraça mais
exclui muito menos e aposta tudo que tem
naqueles que poucos têm.

O mestre dos mestres, em seu último jantar, há dois mil anos, estava diante de alunos que frequentemente lhe davam dores de cabeça. Mas, para espanto da psicologia e da pedagogia, ele pegou uma bacia de água e uma toalha e lavou os pés deles. Nunca alguém tão grande se fez tão pequeno para tornar os pequenos grandes. Ele deixou seus alunos perplexos, levou-os a se interiorizarem e a se reinventarem. Quem julga menos e abraça mais exclui muito menos e aposta tudo que tem naqueles que poucos têm. E você? O que faz com as pessoas que o decepcionam ou traem?

9 de abril

Cada ser humano deve ter momentos particulares consigo mesmo. Deve exercitar ser seu grande amigo. Deve aprender a se interiorizar, caminhar nas trajetórias de seu ser e ter prazer em desenvolver um autodiálogo aberto, uma conversa íntima, uma reflexão existencial.

O grau de sabedoria e maturidade de uma pessoa não pode ser medido por quanto ela tem de cultura acadêmica, sucesso empresarial e social, mas pela sua capacidade e frequência com que faz uma mesa-redonda com seu próprio ser, questionando seus pensamentos e suas emoções, criticando suas verdades, repensando sua vida, refazendo caminhos.

Uma pessoa pode ter vários cursos superiores, mas continuar sendo uma criança na sua capacidade de autodialogar e se repensar. Devemos não apenas dialogar sobre nossos conflitos, mas com nossos conflitos, com nosso mau humor, nossa intolerância, nossa insegurança.

Muitas pessoas, em particular os jovens, se deprimem quando estão sozinhas, não sabem ser companheiras de si mesmas.

10 de abril

Um Eu radical parece forte por fora, mas por dentro é um menino que prepara uma sepultura para sua saúde emocional e seu prazer de viver.

Ter a mente livre e uma emoção saudável não é privilégio de intelectuais, psiquiatras, psicólogos, líderes espirituais. Pessoas de todas as idades e culturas podem treinar viver suave e serenamente, como seres humanos que contemplam o belo e fazem muito do pouco, profissionais que superam a necessidade neurótica de ser perfeitos, de ter evidência social e de se preocupar excessivamente com o que os outros pensam e falam deles.

Enfim, uma mente livre e uma emoção saudável pertencem às pessoas que plantam as mais belas janelas light em sua memória e no córtex cerebral de quem amam. Você cuida da paisagem da sua memória? A grande maioria das pessoas apenas pisa e não vive na superfície do planeta Terra e do planeta psíquico. Essas pessoas vivem no automático.

11 de abril

Encante seus filhos e seus alunos diariamente.
Diga coisas que você nunca disse. Elogie mais, critique menos. Exalte
cada pequeno gesto afetivo e inteligente deles.
Pergunte sobre seus sonhos e seus medos.

Pergunte o que você poderia fazer para ser mais amigo deles. Um diálogo
nesse nível evita suicídios, supera traumas, abre avenidas para o prazer de
viver. Se você errar, dê o exemplo, peça desculpas, reconheça seus erros.

Tais atitudes não o farão perder a autoridade, mas construirão a
verdadeira autoridade, a autoridade que humaniza e desenvolve a arte de
pensar. Tenha consciência de que educar é penetrar um no mundo do outro.

Esses princípios podem ser aplicados nas relações profissionais,
transformando-as numa excelente primavera. Um verdadeiro líder é aquele
que forma outros líderes, que exalta seus liderados, que explora o potencial
intelectual deles.

12 de abril

**Devemos conquistar primeiro o território da emoção,
para depois conquistar o da razão,
surpreender positivamente antes de criticar.**

O código da autocrítica nos faz construir estratégias para decifarmos o código do amor e da admiração. Quem quer decifrá-lo deve aplicar essas ferramentas:

- Elogie sempre antes de criticar e apontar um erro, primeiro conquiste o território da emoção, depois o da razão.
- Tenha reações generosas e surpreendentes.
- Fale menos e aja mais, economize argumentos.
- Humanize-se, revele capítulos de sua vida, conte suas lágrimas, seus dias mais difíceis, suas aventuras.
- Descubra quem você ama, se interesse pelos seus interesses, pergunte sobre as dificuldades, mostre preocupação com ele ou ela.
- Se tiver a necessidade de ser perfeito, de se defender compulsivamente e estar sempre certo, se recicle, pois isso destrói relacionamentos. Você poderá ganhar o debate, mas perderá quem ama.

13 de abril

Vivemos numa sociedade urgente, rápida e ansiosa.
Nunca as pessoas tiveram uma mente
tão agitada e estressada.

Paciência e tolerância a contrariedades estão se tornando artigos de luxo. Quando o computador demora para iniciar, não poucos se irritam. Quando as pessoas não se dedicam a atividades interessantes, elas facilmente se angustiam.

Raros são os que contemplam as flores nas praças ou se sentam para dialogar nas suas varandas ou sacadas. Estamos na era da indústria do entretenimento e, paradoxalmente, na era do tédio. É muito triste descobrir que grande parte dos seres humanos de todas as nações não saber ficar só, se interiorizar, refletir sobre as nuances da existência, se gostar, ter um autodiálogo.

Essas pessoas conhecem muitos nas redes sociais, mas raramente conhecem alguém a fundo e, o que é pior, raramente conhecem a si mesmas.

14 de abril

Diariamente, você planta flores ou acumula lixo nos solos da sua memória. Você tem plantado flores no jardim secreto do seu ser ou acumulado entulhos?

Infelizmente, por desconhecermos os papéis da memória, não sabemos trabalhar o mais complexo solo da nossa personalidade. Tornamo-nos péssimos agricultores da nossa mente. Quanto mais tentamos rejeitar uma ofensa, uma perda, alguma rejeição social, uma falha ou pessoas de quem não gostamos, mais esses sentimentos são registrados como janelas killer pelo fenômeno RAM, mais são lidos pelo gatilho da memória, pelo autofluxo e pelo Eu, mais constroem milhares de pensamentos e imagens mentais angustiantes e mais são registrados novamente pelo fenômeno RAM, fechando o círculo da masmorra psíquica, desertificando os nobres jardins da personalidade.

15 de abril

A melhor atitude é surpreender, elogiar, mostrar seus valores e, num segundo momento, apontar suas falhas.

Essa é uma ferramenta simplesmente espetacular e inteligente, que faz com que as pessoas que vamos corrigir se desarmem, saiam da janela traumática e rompam a síndrome do circuito fechado da memória. Quem rompe o cárcere do fenômeno bateu-levou e surpreende as pessoas que o frustraram se torna um conquistador. Você é um pai, uma mãe, um filho, um aluno, um educador conquistador? Você marca as histórias das pessoas que lhe são caras, encantando-as, plantando janelas light?

Lembre-se de que, nos primeiros trinta segundos de tensão, podemos cometer os maiores erros das nossas vidas e dizer palavras que jamais deveriam ser direcionadas a quem amamos. Nos momentos de conflito, faça a oração dos sábios – o silêncio. Não use atalhos mentais, não agrida, não eleve o tom de voz, não puna nem passe sermões.

16 de abril

Cada ideia, pensamento, reação ansiosa, momento de solidão ou período de insegurança fica registrado em sua memória e passa a fazer parte da colcha de retalhos da sua história existencial, do filme da sua vida."

Certa vez, um professor foi ofendido por um aluno. Sentiu que fora tratado desumana e injustamente. Queria excluir o estudante da sua vida. Fez um esforço enorme. Mas, quanto mais tentava esquecê-lo, mais pensava nele. Ao vê-lo, sentia raiva. Por que não conseguia esquecê-lo? Porque o registro é automático, não depende da vontade humana.

Nos computadores, o registro depende de um comando do usuário. No ser humano, o registro é involuntário, realizado pelo fenômeno RAM – Registro Automático da Memória. Cada ideia, pensamento, reação ansiosa, momento de solidão ou período de insegurança fica registrado em sua memória e passa a fazer parte da colcha de retalhos da sua história existencial, do filme da sua vida.

17 de abril

Um dos papéis mais inteligentes do Eu como autor da própria história é reescrever seu passado, reeditar o filme do inconsciente. Não é fácil mudar, reorganizar ou transformar a personalidade, mas é possível.

Se uma pessoa impulsiva, que agride seus íntimos por qualquer coisa, duvidar continuamente do pensamento de que não consegue superar a impulsividade, criticar a agressividade, compreender que fere muito a quem ama e determinar constantemente ser tolerante, após três meses de treinamento e aplicação diária da técnica D.C.D. (Duvidar, Criticar e Determinar, *ver página 23*), reeditará o filme do inconsciente.

Ela será mais calma, dócil, mansa. Poderá ainda ter reações impulsivas, mas com menor frequência e intensidade. Um dos papéis mais inteligentes do Eu como autor da própria história é reescrever seu passado, reeditar o filme do inconsciente. Não é fácil mudar, reorganizar ou transformar a personalidade, mas é possível. Só depende de treinamento, perseverança, metas claras e reeducação.

18 de abril

Um Eu lúcido, que se torna autor da própria história,
não joga suas crises para debaixo do tapete.

Um Eu lúcido gerencia seus pensamentos, se torna um excelente construtor de janelas light no centro da memória e produz sua liberdade. Pais que perderam seus filhos, em vez de se sentirem os mais infelizes dos seres humanos, deveriam honrar a história que viveram com eles. A dor pode ser indecifrável, mesmo para os mais experientes psiquiatras, mas o Eu pode reescrever o centro da sua história, pode voltar a se tornar um sonhador, pode construir um jardim depois do mais cáustico inverno.

A ME, ou Memória Existencial, representa todos os extensos bairros periféricos edificados no córtex cerebral desde os primórdios da vida. São regiões no inconsciente ou subconsciente nas quais o Eu e outros fenômenos constroem cadeias de pensamentos que não utilizam frequentemente. Mas tais regiões não deixam, em hipótese alguma, de nos influenciar.

19 de abril

Muitos não possuem roupas de marca, carros luxuosos, mas sua memória é um jardim onde brotam espontaneamente a tranquilidade, a solidariedade, a contemplação do belo, a ousadia, a garra e a determinação.

Não compreendemos que estamos formando bairros doentios na grande cidade da memória, contaminando seu ar, esburacando suas ruas, destruindo sua iluminação. Não se esqueça dessa imagem. Pouco a pouco podemos perder a saúde emocional se não filtrarmos os estímulos estressantes, reeditarmos o filme do inconsciente e protegermos a memória. No entanto, é possível ter uma vida adulta feliz, mesmo tendo tido uma história de dor na infância ou na adolescência. Basta aprendermos a reconstruir a MUC (Memória de Uso Contínuo), arquivando janelas saudáveis ou light. A teoria da Inteligência Multifocal nos ensina que, por meio do gerenciamento dos pensamentos e das emoções, o Eu pode escrever um novo script.

Por outro lado, é possível ter uma vida angustiante mesmo tendo tido um berço de ouro, sem traumas ou privações. Por isso, há ricos que vivem miseravelmente e há miseráveis que fazem de cada amanhecer um novo dia. Tudo depende das ferramentas que aplicamos para sermos ou não autores da nossa história.

20 de abril

A esfera da virtualidade emancipou o psiquismo humano para pensar, criar, construir, mas também o aprisionou.

Como não temos a realidade do objeto pensado, podemos fazer diagnósticos completamente errados sobre eles. Podemos diminuir e minimizar ou até aumentar e maximizar o valor das pessoas. Podemos fazer análises, observações, julgamentos distorcidos. A esfera da virtualidade liberta o Eu, mas, paralelamente, exige que ele pense com maturidade para prevenir atrocidades. O pensamento consciente, embora nunca atinja a realidade essencial do objeto pensado, pode se aproximar dele se o Eu desenvolver múltiplas habilidades, como raciocinar multifocalmente, expandir o pensamento indutivo/abstrato, refinar o pensamento antidialético, aprender a pensar antes de reagir.

Um psiquiatra/psicólogo jamais tocará ou incorporará a essência intrínseca dos ataques de pânico de um paciente. A dor, ansiedade e angústia desse paciente não se transferem pelo ar, não se comunicam pela sonoridade, nem se transportam pelo pensamento dialético/antidialético. O que se transfere é um sistema de códigos que tenta definir, conceituar e caracterizar o ataque de pânico, seus sintomas e as causas que financiam seu pavor diante da expectativa da morte, mas nunca sua realidade intrínseca. Ambos, terapeuta e paciente, estão em mundos paralelos que se comunicam virtualmente, mas nunca essencialmente.

21 de abril

É preciso treinamento diário para mudar seu estilo de vida se ele for estressante.

É preciso aprender a gastar tempo contemplando aquilo que o dinheiro não compra, a libertar sua criatividade, a colocar seus pensamentos sob o seu controle, a dar um choque de lucidez na sua ansiedade. Se fizer isso, seus dias serão felizes; mesmo atravessando desertos, suas manhãs serão irrigadas pelo orvalho do prazer de viver; ainda que passe por crises, sua emoção será estável e profunda.

Os problemas do cotidiano são inevitáveis. Se você quiser ter uma família perfeita, filhos que não o decepcionem, alunos que não o frustrem e colegas de trabalho que não o aborreçam, é melhor conviver com máquinas, não com seres humanos. Aceite as pessoas com seus limites e utilize as ferramentas deste livro para construir relações saudáveis com elas.

22 de abril

Saiba que toda mente é um cofre; não existem mentes impenetráveis, apenas chaves erradas.

A melhor maneira de plantar excelentes imagens nos solos da memória das pessoas é surpreendendo-as com comportamentos inesperados. Não eleve o tom de voz, não faça comparações, não seja repetitivo, não faça chantagens nem cobre e critique excessivamente. Essas estratégias erradas pioram os outros e arquivam neles janelas killer.

Além disso, nunca aponte uma falha de alguém antes de valorizá-lo. Primeiro devemos elogiar, conquistar o território da emoção, para depois conquistar os terrenos da razão. Assim, pouco a pouco formamos pensadores altruístas, mentes livres e saudáveis.

Uma das pérolas para o desenvolvimento da inteligência socioemocional é: uma pessoa inteligente aprende com os próprios erros; uma pessoa sábia aprende com os erros dos outros. Ensine a seus filhos ou alunos que eles não precisam sofrer, mutilar-se, fragmentar-se, deprimir-se para aprender lições vitais. É possível aprender com os tropeços dos outros. Mas, para isso, é fundamental desenvolver a arte de observar e se colocar como eterno aprendiz.

23 de abril

**Não basta serem herdeiros; os jovens precisam aprender a ser.
O futuro do planeta, da sociedade, das empresas,
das famílias depende da formação deles.**

Esse é um assunto seríssimo, mas grande parte das escolas ainda não deu a devida atenção para ele. As tradições podem morrer, os valores podem se diluir, os bens materiais podem evaporar, até a vida envelhece com o tempo e exige cuidados especiais. O século 17 ficou conhecido como a idade dos mendigos. Em 1630, um quarto da população de Paris era constituída de mendigos. A pobreza material era assombrosa, mas hoje, no século 21, chegamos à idade dos mendigos emocionais, dos que precisam de muitos estímulos, roupas e aparelhos para sentir migalhas de prazer.

Os novos miseráveis não sabem filtrar estímulos estressantes, gerenciar a própria mente, controlar a ansiedade, libertar seu imaginário, dar respostas brilhantes em situações estressantes. Nunca houve tanto acesso à informação e nunca se formaram tantos repetidores de dados, inclusive em muitas teses acadêmicas.

24 de abril

O homem tem uma necessidade intrínseca
de procurar por Deus, de criar religiões
e de produzir sistemas filosóficos metafísicos.

Tal necessidade surge não apenas como tentativa de superar sua finitude existencial, mas também para explicar a si mesmo o mundo, o passado, o futuro, enfim, os mistérios da existência. O homem é uma grande pergunta que por dezenas de anos procura por uma grande resposta. Ele procura explicar o mundo. Todavia, sabe que explicar a si mesmo é o maior desafio da sua própria inteligência.

Pensar não é uma opção do homem, mas seu destino inevitável. É impossível interromper o processo de construção de pensamentos. É impossível conter a necessidade do homem de compreender a si mesmo e o mundo que o circunda. Na mente humana há uma verdadeira revolução de ideias que não pode ser estancada, nem mesmo pelo controle do Eu.

25 de abril

Nada cala tão fundo na alma humana como a necessidade de liberdade. Sem liberdade, o ser humano se destrói, se deprime, torna-se infeliz e errante.

Jesus vendia o sonho da liberdade em seus amplos aspectos. Suas palavras são atualíssimas. Vivemos em sociedades democráticas, falamos tanto de liberdade, mas, frequentemente, não somos livres dentro de nós mesmos.

A prisão exterior mutila o prazer humano. As prisões sempre foram um castigo que pune muito mais a emoção do que o corpo. Elas não corrigem o comportamento, não educam, não reeditam os arquivos doentios da memória que conduziram o indivíduo a praticar crimes.

O sistema carcerário não transforma a personalidade de um criminoso, apenas impõe dor emocional. Os presidiários, quando dormem, sonham em ser livres: livres para andar, sair, ver o sol, contemplar flores. Alguns presidiários cavam túneis durante anos para tentar escapar. O desejo de liberdade os consome diariamente.

A ditadura política é outra forma de controle de liberdade. Um ditador controla um povo utilizando as armas e o sistema policial com ferramentas que oprimem e dominam. As pessoas não são livres para expressar suas ideias.

Além da ditadura política, existe a ditadura emocional e a intelectual. Há muitos ditadores inseridos nas famílias e nas empresas.

26 de abril

Somos tímidos espectadores
onde deveríamos ser ágeis atores.

Eis o grande e inaceitável paradoxo: o *Homo sapiens* ao longo da história aprendeu a decifrar sua inteligência para atuar no teatro social, mas não aprendeu a atuar no teatro psíquico, a gerir sua peça intelectual. Somos tímidos espectadores onde devíamos ser ágeis atores.

Diariamente inúmeras pessoas ricas ou miseráveis nas mais diversas sociedades são vítimas de agressivos sequestros. Os sequestradores estão alojados dentro de si, essas pessoas vivem sequestradas pelas imagens mentais deprimentes e pelos pensamentos mórbidos confeccionados clandestinamente em seu psiquismo.

É raríssimo encontrar um ser humano verdadeiramente livre. Ainda não encontrei. Somos frequentemente inertes, calados e silenciados num único lugar que deveríamos gritar e nos rebelar. Distribuímos um sorriso social que nem sempre espelha nosso clima emocional.

27 de abril

**Toda criança e todo jovem são “herdeiros”
ou receptores gratuitos de todos os bens que norteiam
a vida humana, incluindo a própria vida.**

Todos, inclusive os que vivem em orfanatos, são herdeiros, receberam o dom da existência, possuem uma carga genética e são dignos de atenção, assistência, ensinamento, proteção e de garantias constitucionais de seus direitos humanos fundamentais. Outros, quando têm pais (ou responsáveis) presentes, recebem deles bens relevantes: os valores sociais, a educação, a cultura, a tradição.

Os mais privilegiados recebem algo mais de seus pais: doses elevadas de afeto, amor, generosidade, tolerância, educação inteligente. E, além disso, há filhos que também recebem bens materiais como herança, como casas, carros, fazendas, ações na bolsa, dinheiro ou empresas de pequeno, médio e grande porte.

28 de abril

Alguns escalam íngremes montanhas, mas se intimidam diante do cume das suas frustrações. Outros navegam na voragem do mar, mas afundam aos primeiros vagalhões de suas angústias; tornaram-se grandes aventureiros no mundo físico, mas frágeis caminhantes no mundo psíquico.

Se fizermos uma enquete para sabermos quais os alunos que melhor se saíram fora do ambiente escolar não encontraremos uma relação completamente lógica com aqueles que tiraram notas altas na escola clássica. Claro que é importante tirar notas excelentes, é importante estudar, e assimilar a quantidade de informações é uma das variáveis para o êxito, mas a qualidade e a utilização multifocal delas são mais importantes. Devemos ter claro que o aproveitamento nas provas é insuficiente para ser inventivo, versátil, seguro, competitivo, arrojado, determinado.

As provas escolares não avaliam os complexos códigos da autocrítica, da resiliência, do carisma, do debate, do altruísmo, da intuição criativa, apenas avalia os dados objetivos. A utilização errada das provas pode destruir pensadores, pois não avalia os fenômenos intrínsecos da mente humana que são essenciais para quem quer sobreviver com saúde e competência no teatro social. Elas não avaliam os cinco tipos de raciocínios não lineares, só avaliam um tipo, o lógico matemático, o que indica que essa avaliação é parcial, desastrosa e pode ser destrutiva.

29 de abril

**Muitos seres humanos destruíram outros em nome
de um Cristo inventado em seu imaginário.**

O Deus proclamado por Jesus não discrimina, apenas acolhe e abraça. Não exclui, apenas insere. Ama qualquer ser humano de qualquer lugar, de qualquer religião. O Deus do Pai-Nosso revela doçura e suavidade. Não exige nenhum sacrifício humano, nenhum esforço desmedido. Ao contrário, quer nos nutrir com o pão diário da sabedoria, da tranquilidade, da serenidade.

A multidão ficou atônita diante das palavras de Jesus. Nunca tinham visto Deus como Pai. Nunca imaginaram Deus com necessidades psíquicas. Jamais pensaram que Ele fosse tão próximo. Parafraseando Nietzsche, Deus é humano, demasiadamente humano. Aproxima-se, mas não nos permite penetrar na sua natureza psíquica. Só está dentro de nós como símbolos, representações, imagens registradas.

Mas Jesus anunciou um Deus que desejava superar de maneira tão surpreendente sua solidão que sonhava em esfacelar esse paradigma da psicologia. Quem pode entender esse fenômeno? O Deus Todo-Poderoso se fez pequeno para alcançar os pequenos, porque os pequenos, apesar dos seus defeitos, são insubstituíveis para Ele.

30 de abril

A sabedoria de um ser humano não está no quanto tem consciência de que sabe, mas do quanto tem consciência de que não sabe, a consciência da própria ignorância é o primeiro passo em direção à sabedoria.

Ser rígido, fechado, preconceituoso não é fruto da falta de cultura acadêmica. Há muitos intelectuais, filósofos, psicólogos, médicos que são fechados dentro de si. Eles não podem ser contrariados, têm medo de se abrir para outras possibilidades. São infelizes. E, o que é pior, deixam as pessoas que mais amam também infelizes.

A sabedoria requer que estejamos sempre abertos às novas lições. A humildade é a força dos sábios e a arrogância, dos fracos. Nem Jesus, com suas mais belas sementes da sabedoria e do amor conseguia fazer germinar num solo compactado à beira do caminho. Por quê? Porque ele não invadia a psique de nenhum ser humano. Ele só trabalhava na alma dos que lhe permitiam.

Jesus tinha em alta conta o livre-arbítrio das pessoas. Era necessário que elas se abrissem e reconhecessem seu orgulho, rigidez, arrogância, para que ele pudesse ajudá-las. Os jovens discípulos, embora inflexíveis, abriram seu ser a ele. Ao ouvir suas palavras e contemplar, fascinados, seus gestos, o solo do coração deles foi sulcado e preparado para receber suas sementes. Eles tinham inumeráveis defeitos, mas eram pessoas simples. O orgulho deles não tinha raízes tão grandes, por isso Jesus os escolheu.

1º de maio

A construção de pensamentos é multifocal.
É multifocal porque é construída por
múltiplos fenômenos que leem a memória.

Construir pensamentos é mais complexo do que formar uma estrela no universo. Não nos damos conta do misterioso mundo das ideias. Não percebemos como é fantástico entrarmos em milésimos de segundos no escuro da memória e resgatarmos as informações para tecer uma cadeia de pensamento. Somos uma espécie magnífica.

Nunca fomos diferentes no funcionamento da mente por sermos negros, brancos, amarelos, judeus, palestinos, ricos, pobres, intelectuais, iletrados. Por isso toda discriminação é estúpida. Não é só o Eu que produz pensamentos, como até hoje a psicologia pensava. Existem outros fenômenos nos bastidores de nossa mente que produzem milhares de pensamentos. Quantos pensamentos negativos e obsessivos desejaríamos não produzir, mas produzimos? Pensamos não apenas porque queremos pensar, mas porque é inevitável.

2 de maio

Os professores ministram conhecimento em sala de aula sem questionar se há mais de um tipo de pensamento e, portanto, sem refletir se estão usando as melhores técnicas para libertar o imaginário e desenvolver o raciocínio complexo dos alunos.

Eles simplesmente usam o pensamento capitaneado pelas palavras e pelos textos dos livros para desenvolver as funções cognitivas dos jovens, como o raciocínio, sem perceber que estão utilizando o mais restrito dos pensamentos, o pensamento lógico/linear, que chamo de dialético. Esses professores não tiveram a oportunidade de aprender que as complexas funções não cognitivas, como gerir a emoção, ter compaixão, colocar-se no lugar do outro e ser proativo, dependem muitíssimo de outro tipo de pensamento, o antidialético, que desrespeita a linearidade do pensamento lógico e, por isso, é mais rebelde, difícil de ser controlado.

Muitos pais corrigem seus filhos sem refletir sobre o instrumento de correção que usam. Não têm a mínima consciência de que atitudes como julgar, apontar falhas e elevar o tom de voz supervalorizam o mais pobre dos pensamentos, o dialético, que, por ser unifocal e lógico, considera excessivamente o comportamento exterior, e não os conflitos que motivam esse comportamento. Tais pais desconhecem que, sob o enfoque da gestão da emoção, deveriam usar também o pensamento antidialético para pensar antes de reagir e olhar seus filhos com generosidade.

3 de maio

**Egoístas não pensam em agradar um ao outro,
mas apenas a si mesmos.**

Quem não se preocupa em agradar quem ama não sabe reconhecer sua indiferença nem seus excessos, não avalia sua imaturidade nem recicla seu mau humor, não analisa suas reações impulsivas nem supera sua mente agitada. Parece que está tudo certo, ainda que esteja em colapso físico, mental, afetivo e social.

Quem se preocupa seriamente em cultivar um romance agradável e perene não tem vergonha de confessar para seu parceiro: “Obrigado por existir”, “Você é uma pessoa incrível!”, “Eu o amo!”, “Eu preciso de você!”, “Desculpe minha insensibilidade”, “Deixe-me conhecê-lo”, “Ensine-me a amá-lo e proporcionar-lhe o que lhe traz conforto”.

4 de maio

Quantas vezes você disse que seria uma pessoa mais paciente, mas foi levado à ira por uma ofensa?

Você traiu a sua intenção. Quantas vezes prometeu que amaria mais, sorriria mais, viveria mais suavemente, trabalharia menos, se preocuparia menos, mas não cumpriu sua promessa? Quantas vezes prometeu que seria livre, mas foi um escravo de seu ciúme, do cansaço, das preocupações ou do sofrimento por antecipação?

Pode ser chocante concluir que alguns traem seu sono, outros, seus sonhos e ainda outros, seus romances sem nunca ter deitado com outra pessoa além de seu parceiro. Administrar a emoção é ser livre para sentir, não algemado pelos sentimentos. Que tipo de emoção o perturba? Você é estável ou instável? Você é tolerante consigo ou implacável, não admite errar?

Muitos são carrascos de si mesmos. Esqueceram de se abraçar, não sabem dar uma nova chance para si. Se são algozes de si, como serão flexíveis com quem amam?

5 de maio

Nunca houve tantos escravos em sociedades democráticas, escravos em um único lugar onde deveriam ser livres, no território da mente.

A falta de gerenciamento dos pensamentos pode produzir depressão, ansiedade e estresse. A escravidão foi abolida, a carga de trabalho diminuiu, os direitos humanos devem ser garantidos. Por causa de todas essas conquistas – somadas ao conforto proporcionado pela tecnologia, dos veículos ao telefone –, esperávamos que no século 21 tivéssemos a geração mais feliz e livre da história.

Mas nos enganamos. Devemos sempre nos lembrar de que nunca tivemos tantos escravos em sociedades livres. A educação nos ensinou a gerenciar máquinas, veículos, indústrias, casas, profissões, mas não a gerenciar os pensamentos.

Milhões de pessoas estão sofrendo neste exato momento porque não sabem que seu Eu pode e deve sair da plateia e se tornar líder de si mesmo. Nem mesmo sabem que elas possuem três atores coadjuvantes no teatro da sua mente que podem produzir a maior fonte de prazer ou de terror da sua personalidade.

6 de maio

Um bom profissional faz tudo que lhe pedem,
enquanto um excelente profissional surpreende,
faz além do que os outros esperam.

Há mais diferenças em criar oportunidades e esperar que apareça do que pensa nosso tímido intelecto. Criar oportunidades é depender de si, esperar que apareça é depender dos outros. Criar oportunidades é irrigar a terra, esperar que apareça é aguardar a chuvas. Criar oportunidades é libertar a intuição criativa, esperar que apareça é depender da sorte.

Você cria oportunidade para trabalhar ou espera que lhe ofereçam espaço? Você cria oportunidade para ter um desempenho profissional maior ou espera que a economia as condições sociais ou o país melhorem?

Muitos amam as árvores, mas não querem sujar suas mãos para cultivá-las. Sem decifrar o código da criatividade a perda do emprego poderá ser desértica, mas se deciframos poderá ser um começo de uma bela jornada. Sem criatividade uma reação de desprezo poderá debelar a autoestima, com ela podemos consolida-la. Quem decifra o código da intuição criativa tem mais possibilidades de reunir seus pedaços e se reconstruir, ter mais possibilidades de se reencontrar quando não há caminho para transitar. Quem o decifra sabe que não existem pessoas difíceis, existem pessoas que precisam de chaves especiais para abrir seu psiquismo. Esperar que se abram e reconheça sua rigidez poderá ser uma ilusão que nunca se materializará, morrerão impenetráveis. É preciso libertar nossa criatividade para encontrar uma criança dentro de um general, um ser humano dentro de um deus.

7 de maio

A traição, quando descoberta, provoca um terremoto emocional com abalos sísmicos no último estágio.

Sempre falei para a parceira ou parceiro traído que, se quiserem continuar a relação, teriam de dar uma chance completa a quem traiu. Meia chance será um desastre, provocará outros terremotos que podem comprometer seriamente a saúde emocional dos parceiros e, se houver filhos, abalar seriamente a formação da personalidade deles.

Quem não tem coragem e caráter para dar uma chance completa, usará a traição para punir, fazer chantagens, pressionar e jogar a traição na cara de quem traiu. Será destrutivo e autodestrutivo. É melhor seguir carreira solo e ser feliz. Mas reitero: se um casal, vítima da traição, quer tentar se refazer, um novo capítulo tem de se iniciar. Manipulações devem ser cortadas na raiz. Não apenas quem traiu, mas quem foi traído tem de revisar sua história. Quando há elegância, maturidade e capacidade de começar tudo de novo, o caos anuncia a mais bela primavera.

Se não der para ficar juntos, se o amor não é suficiente para suportar uma traição, quem foi traído deve sair com dignidade, não agredindo, chantageando ou condenando. Deve assumir uma postura madura e inteligente, dizendo algo como: “Obrigado pelo tempo que vivemos juntos. Você me perdeu. Daqui para frente saiba que serei mais feliz. Siga o seu caminho e seja feliz também”. A saúde emocional agradece.

Sem um tom de voz agressivo, sem sermões, sem críticas, sem comparações, sem ameaças, sem punições e sem mágoas. É assim que dois adultos deveriam resolver suas pendências. Não apenas a traição, mas também conflitos sociais, falhas, diferenças culturais, diferenças na educação dos filhos. A relação deixa de ser um inferno emocional e passa a ser um jardim em construção.

8 de maio

Jamais um ser humano será um grande líder no teatro social se primeiramente não for um grande líder no teatro psíquico. Os ditadores não obedeceram a essa lei, foram frágeis com o poder nas mãos.

Seria um absurdo se observássemos um motorista tirar as mãos do volante e deixar o carro seguir ao seu bel-prazer, colisões aconteceriam, ferimentos imprevisíveis seriam gerados. Mas esse absurdo ocorre em nossa psique, as pessoas deixam suas emoções soltas, sem gerenciamento. Submetem-se ao humor triste, fóbico, depressivo, pessimista como se fossem marionetes, como se não tivessem nenhum poder gerencial. Não têm consciência de que essas emoções são registradas em segundos nos bastidores da sua mente, e uma vez arquivadas não podem ser mais deletadas.

Não se troca ou transforma a emoção ao bel-prazer, é preciso um choque de gestão, é importante decifrar as causas que geram a emoção, mas é igualmente importante exercer a administração psicodinâmica. É importante decifrar a gênese dos traumas, o alicerce histórico dos conflitos, mas é igualmente importante o Eu ser treinado para atuar como diretor do roteiro emocional. Emoções que poderiam ser administradas com gestões simples do Eu às vezes demoram meses para serem resolvidas.

9 de maio

Dialogar não é conversar.

Conversar é falar sobre o trivial, dialogar é falar sobre o essencial. Conversar é falar sobre o mundo em que estamos, dialogar é falar sobre o mundo que somos. Conversar é discorrer sobre o que está na superfície do planeta Terra, como economia, esportes e ciências, enquanto dialogar é discorrer sobre as camadas mais profundas do planeta Mente. Portanto, dialogar e expor o próprio ser para quem ama, é transferir para o outro o capital das experiências.

Qualquer casal superficial sabe conversar, mas só os casais que se amam com profundidade e sustentabilidade sabem dialogar; somente eles saem da crosta da inteligência para entrar em espaços ocultos da própria personalidade e da personalidade das pessoas com as quais se relacionam. Você conhece a pessoa que escolheu para dividir a sua história?

10 de maio

**O território emocional é valiosíssimo,
não pode ser violado pelo lixo social.**

O homem pode transcender, o que significa dizer que está capacitado a atribuir um sentido ao ser, tomando seu destino nas próprias mãos. Não podemos cair no desvio do projeto de vida em favor das preocupações cotidianas que distraem e perturbam. Nesse caso o Eu individual sacrifica-se, reduz sua vida à vida dos outros, deixa-se levar pelas opiniões alheias, aliena-se totalmente de sua principal tarefa, que é se tornar ele mesmo.

Sem um choque de gestão psíquica para nos tornarmos nós mesmos, não resgataremos nossa identidade essencial; seremos não o que somos, mas o que os outros querem o que sejamos. É preciso ter consciência de que o território emocional é valiosíssimo, não pode ser violado pelo lixo social.

11 de maio

**Um bom líder usa o poder do medo e das pressões,
um excelente líder usa o poder do elogio e da liberdade.**

Bons profissionais usam o poder do medo e das pressões, enquanto excelentes usam o poder do elogio. Bons profissionais são aptos para cobrar, pressionar, unir, excelentes profissionais são aptos para encorajar, estimular e apostar no seu time, sabem que quem pressiona e pune seus pares está apto para lidar com números, mas não com seres humanos. Excelentes profissionais não têm a necessidade neurótica de estar sempre certos ou de ser o centro das atenções, conhecem o funcionamento da mente, sabem que o que determina o impacto das suas palavras não é seu tom de voz, mas a imagem que construíram no inconsciente coletivo das pessoas. Se a imagem é excelente, pequenas palavras bastam, se a imagem é ruim, gritos não serão o suficiente.

O excelente profissional sabe que o poder do elogio é muito mais eficiente do que o poder do medo e das pressões. Tem plena consciência de que para corrigir seus liderados e motivá-los deve primeiro conquistar o território da emoção e depois o da razão. Sabe que seus funcionários não são seus servos, mas seus parceiros. Encanta-os, dá uma ducha de carisma em todos os setores em que atua.

Muitos universitários estão se formando sem decifrar minimamente os códigos da inteligência. Saem hábeis para lidar com máquinas e animais, mas não com pessoas nem com seus conflitos, só fazem o trivial, só realizam o esperado, não surpreendem, não arrebatam, não encantam, não motivam. Não entendem que aprender a pensar e surpreender vale mais do que muitos diplomas.

12 de maio

Quem aprende a arte de ouvir, de perguntar e de superar a
necessidade neurótica de ser perfeito aprende, conseqüentemente, o
hábito da arte de dialogar,
e quem aprende a arte de dialogar se torna um poeta do amor.

O tom de voz elevado, o excesso de críticas, as chantagens e as crises de ciúme são reflexos de um Eu que quer atuar como neurocirurgião para operar o cérebro da esposa, extirpar a teimosia do marido, extinguir a ansiedade do namorado, eliminar o radicalismo ou a timidez dos filhos. Esquecemos que o pensamento é virtual, que ele não pode mudar o território da emoção, que é real, a não ser, como vimos, que o Eu permita ou se omita.

Alguns conflitos entre casais surgem por motivos pequenos, mas vão se avolumando durante a discussão e por fim se tornam uma guerra emocional em que um quer mudar o outro a qualquer custo. Quem já tentou mudar uma pessoa teimosa? Se tentou, sinto muito, você a piorou. A melhor maneira de transformar uma pessoa lenta em mais lenta, uma pessoa arredia em mais arredia, uma pessoa teimosa em mais teimosa é pressionando-a a mudar.

13 de maio

Você não deveria ter ciúme do outro,
independentemente de quem ele seja; deveria ter ciúme
de você mesmo, da sua saúde emocional e física
e da sua autoestima, que estão indo ladeira abaixo.

Seu Eu pode diminuir seu valor, pode se inferiorizar diante de quem ama, menosprezar-se diante de celebridades, porém seu cérebro nunca fará isso. Para seu cérebro, ninguém é mais importante do que você; você é uma peça vital do universo e, portanto, deveria se abraçar e dizer: apesar de tudo, Eu me amo.

Veja as diferenças: o amor é paciente, o ciúme é ansioso; o amor é generoso, o ciúme é egoísta. O amor é tolerante, o ciúme é julgador; o amor é curativo, o ciúme é vingativo; o amor é libertador, o ciúme é controlador. O amor é investidor, o ciúme é explorador. O amor é humilde, o ciúme é arrogante.

14 de maio

Alguns fenômenos psíquicos são processados quase que na velocidade da luz, ocorrem antes de termos consciência do estímulo estressante e de que estamos sendo invadidos por eles.

Imagine que uma pessoa o caluniou, a calúnia é como uma bomba que desencadeia um fenômeno inconsciente chamado gatilho da memória. Esse gatilho abre as janelas da memória que decifra o código linguístico do agressor, fazendo associações com nossas experiências passadas. O primeiro estágio da bomba explodiu, ficamos angustiados, aborrecidos, enraivecidos. Quanto tempo se passou? Milésimos de segundos.

Onde está o Eu? Sem consciência do que está acontecendo, mas já começou a vivenciar as emoções do primeiro estágio. Nenhum ser humano consegue evitar esse processo inicial. Se o Eu for imaturo, embarcará no sentimento de raiva, fúria ou medo inicial, detonando o segundo estágio da bomba, muito mais grave que o primeiro. A maioria dos seres humanos detona o segundo estágio. Por que o segundo estágio é mais devastador? Porque retroalimenta cadeias de pensamentos destrutivos ou autodestrutivos. E todas essas cadeias produzidas nos segundos, minutos, horas e dias posteriores à calúnia serão registradas, construindo zonas de conflitos em bairros nobres da grande cidade da memória.

Se o Eu for maduro, se souber dar um choque de gestão na psique, abrirá o máximo de janelas da memória, não viverá debaixo da ditadura da resposta, fará a oração dos sábios, o silêncio. Entenderá que por trás de uma pessoa que fere há uma pessoa ferida. Desse modo protegerá o delicadíssimo território da emoção e desarmará o segundo e mais devastador estágio da bomba emocional.

15 de maio

Embora a emoção deva ser administrada, é impossível dominá-la completamente. Ela pode gerar a mais rica liberdade ou a mais drástica prisão, o cárcere da emoção.

Muitos vivem nesse cárcere. É impossível alguém ser rigidamente equilibrado. A emoção se transforma num processo contínuo. A alegria se alterna com a ansiedade, que se alterna com a tranquilidade, que se alterna com a apreensão.

Todavia, flutuações bruscas revelam uma emoção doentia. Quem está tranquilo num momento e explosivo em outro não tem uma emoção saudável. A emoção é mais difícil de ser governada do que os pensamentos. Ela é ilógica. E, por isso, é tão bela. Uma mãe nunca desiste de um filho, por mais que ele a decepcione. Um professor pode investir num aluno rebelde e relapso e sonhar que um dia ele vai brilhar.

Por ser ilógica, a emoção traz ganhos enormes, mas também grandes problemas. Uma ofensa pode estragar a semana. Uma crítica pode gerar noites de insônia. Uma perda pode destruir uma vida. Um fracasso pode gerar um trauma gigante. Quem quer viver dias felizes e ter uma mente saudável deve aprender a gerenciar a emoção para ser calmo, tranquilo, cobrar menos, doar-se mais. Não é à toa que há muitos milionários que são miseráveis e muitos paupérrimos que são ricos em se encantar com a vida.

16 de maio

**Tudo que falarmos do outro será um espelho do que somos,
não do que realmente eles são.**

Enxergar os outros com nossos olhos é uma tarefa superficial. Não exige treinamento, mas enxergar com os olhos deles exige refinado treinamento. Sem isso, ainda que sejamos profissionais da saúde mental, jamais entenderemos as lágrimas que não foram choradas, as dores que não foram expressas, os conflitos que não foram verbalizados. Tudo que falarmos do outro será um espelho do que somos e não do que realmente eles são.

Não respeitaremos as divergências. Não entenderemos que exigir que outros sintam e pensem como nós é uma exigência insana e inumana. É não compreender que nossas diferenças são decorrentes de nossa complexidade psíquica e nenhuma delas nos exclui da fascinante família humana.

Líderes políticos e religiosos se não decifrarem o código de se colocar no lugar dos que confrontam cometerão canibalismo psíquico. Bloquearão, silenciarão, excluirão. O canibalismo não foi extinto na atualidade, apenas assumiu outras formas. Alguns anulam seus pares em nome dos seus dogmas, outros em nome da nação, religião, ideologia, raça, de teorias científicas.

17 de maio

Relacionamentos cheios de atritos podem se converter numa das mais poderosas e destrutivas drogas.

Depois de instaladas a crítica compulsiva e a necessidade ansiosa de mudar o outro, ocorre sério risco de falência emocional e relacional.

Você tem vivido essa falência? Não são poucos aqueles que dão as costas à tranquilidade por mais uma dose de atrito. São especialistas em brigar, discutir, punir, apontar falhas. São escravos produzindo escravos. Muitos casais têm uma emoção doentivamente flutuante. Num momento, são serenos; noutro, são intensamente ansiosos.

Quem você abandonou? Quem você precisa positivamente surpreender? Não se esqueça de que a melhor maneira de surpreender alguém é economizar nas palavras e ser abundante nas atitudes.

18 de maio

O amor inteligente protege a emoção.
Nada tira tanto o ser humano do controle como a paixão.
E nada irriga tanto a saúde emocional como
aprender a amar com amor inteligente.

A paixão controla, o amor inteligente liberta. A paixão arde em ciúmes, o amor inteligente promove quem ama. A paixão nutre a ansiedade, o amor inteligente nutre a saúde psíquica, amplia os horizontes intelectuais, liberta o imaginário, promove a arte de se interiorizar, refina a capacidade de observar.

Quem ama com amor inteligente constrói janelas light na memória. São janelas positivas que arquivam boas experiências, realçam o princípio do prazer, estruturam a autoestima, cristalizam a relação de cada um consigo mesmo e com os outros, nos solos conscientes e inconscientes da memória. Com que tipo de amor você ama?

Os que são destituídos de amor inteligente perdoam pouco, mas julgam muito; são frágeis para abraçar, mas fortes para excluir; são lentos em se doar, mas velozes em dar as costas. São, portanto, ótimos para conviver com máquinas, mas péssimos para se relacionar com seres humanos.

19 de maio

Há um mundo a ser descoberto dentro de cada ser humano. Há um tesouro escondido nos escombros das pessoas que sofrem. Só os sensíveis e sábios o descobrem.

A perda de nossa humanidade corrói nossa saúde emocional e intelectual sem que percebamos. Esfacela ainda a arte de pensar e nossa capacidade de perceber a dor dos outros, nos torna seres punitivos e autopunitivos.

Jovens e adultos, intelectuais e estudantes, psicoterapeutas e pacientes têm viajado na trajetória de Falcão e Marco Polo e enxergado a mente humana em outras perspectivas, percebendo que há um tesouro soterrado nos escombros das pessoas que sofrem. Um mendigo e um médico, um psicótico e um psiquiatra unidos em busca de um mundo melhor, desafiam as convenções sociais e revelam que, se é impossível consertar o passado, podemos pelo menos construir o futuro se formos atores do presente, se formos vendedores de sonhos. Somos parte do problema e da solução. Seremos vítimas do futuro ou protagonistas de nossas histórias. O futuro da humanidade já começou.

20 de maio

Desejo é uma ambição superficial,
ambição é um projeto de vida, desejo é alicerçado pelo ânimo,
ambição é alicerçada pela garra.

Os coitadistas, bem como os conformistas, não entendem que ambição é vital para o Eu mudar suas rotas. Não entendem que a energia da ambição suplanta a energia do desejo. Desejo é uma ambição superficial, ambição é um projeto de vida, desejo é alicerçado pelo ânimo, ambição é alicerçada pela garra. Os ambiciosos só descansam quando alcançam suas metas, os coitadistas descansam antes de entrar na raia.

Você tem ambições saudáveis ou desejos tímidos? Se tem desejo de conquistar pessoas difíceis, a energia do desejo se dissipara no calor das primeiras decepções, mas, se decifrar o código da ambição para conquistá-las, as decepções nutrirão sua força e as frustrações alimentarão sua criatividade.

Um homem tosco, rude, irritadiço, se tiver apenas o desejo de ser romântico, morrerá sendo agressivo; porém, se decifrar o código da ambição do romantismo poderá dar um salto. Esse código pautará sua agenda, o levará a traçar um projeto diário que o controlará e fará surpreender quem ama, dirá coisas inesperadas, fará elogios inusitados, terá gestos inesquecíveis, regará suas atitudes com gentileza.

21 de maio

**Somos vítimas e vilões da sociedade,
somos vítimas e vilões de nós mesmos.**

O ser humano pode ser amordaçado dentro de si, ainda que sua língua esteja livre para falar. Pode viver acorrentado, ainda que suas pernas estejam soltas. Pode viver asfixiado, ainda que seus pulmões estejam abertos. Há diversas armadilhas mentais que são construídas clandestinamente, ao longo do processo de formação da personalidade humana. Elas nos aprisionam no lugar em que todos deveriam ser livres. Nenhum ser humano está livre delas, por isso nenhum ser humano é plenamente livre, seja ele uma criança, um adulto intelectual ou um iletrado.

Lucidez para reconhecê-las e humildade para assumi-las são fundamentais para superá-las. Como quase tudo na psique é de mão dupla, as armadilhas da mente bloqueiam a capacidade de decifrar os códigos da inteligência, e por sua vez a incapacidade de decifrar determinados códigos constrói essas armadilhas.

22 de maio

Nos ambientes modernos há pessoas que, por não desenvolverem a autocrítica, dão um valor sobre-humano às palavras e imagens de certas pessoas, produzindo ícones, ídolos que silenciam suas vozes.

Se não ocorrer a revolução do humanismo, da cidadania, da democracia das ideias, da arte de pensar e, ainda, uma profunda revolução no processo educacional, o século 21 não será o século da formação de pensadores, o século da preservação dos direitos humanos, mas, ao contrário, será o século das doenças psíquicas, psicossomáticas e psicossociais. Será o século do paradoxo da informação, pois combinará uma alta incorporação de informações com uma baixa capacidade de pensar criticamente. Teremos homens bem-informados, grandes especialistas, que navegarão cada vez mais pela internet e terão acesso às universidades virtuais e a um rico caldeirão de informações como nunca ocorreu antes na história humana, mas, ao mesmo tempo, não saberão pensar, duvidar, criticar as convenções do conhecimento, transformar o conhecimento vigente, interpretar criticamente os fenômenos, produzir ideias com originalidade, preservar os direitos humanos, repensar a si mesmos, reciclar o autoritarismo e a rigidez intelectual.

O homem do século 21 tem grandes possibilidades de não conseguir conquistar as funções mais nobres da inteligência humana. Por isso, ao que tudo indica, as estrelas do capitalismo nas décadas vindouras, mesmo diante das futuras crises das bolsas de valores, serão cada vez mais as indústrias farmacêuticas, principalmente as que produzem medicamentos tranquilizantes, antidepressivos, antiestressantes.

23 de maio

Usar o passado de forma inteligente para produzir ideias, ousadia, reflexão, sonhos, projetos de vida é de grande utilidade, porém ancorar-se nele para chafurdar na lama de perdas, críticas, calúnias, rejeições, traições, decepções é altamente desgastante. É uma violência contra si mesmo, uma punição fatal.

Todos os pensamentos, raciocínios, sínteses, estratégias são nutridos por informações passadas, ainda que estas tenham sido registradas há poucos segundos ou minutos. Quem não é capaz de sepultar seu passado não constrói seu presente, submete o aparelho mental a sofrer um consumo de energia insensato. Ser refém do passado é altamente encarcerante: preserva a dor psíquica, fomenta crises, retroalimenta a miserabilidade, promove uma eterna vitimação.

Enterrar o passado através da reciclagem das janelas traumáticas não é um ato heroico do Eu, mas uma atitude possível e vital para ser um indivíduo emocionalmente livre. Quem foi traído em um relacionamento amoroso e não reedita a memória gravita e torno da traição; ao se entregar a um novo romance, tem chance de cruzar o trauma passado com o amor do presente, o que pode levar ao desenvolvimento de paranoia e medo constante da perda. A pessoa fica presa à ideia de que o outro a está traindo e, conseqüentemente, tenta policiá-lo, controlá-lo.

24 de maio

Existem seres humanos 100% conformistas ou ativistas? Não. Porque ninguém bloqueia todas as funções da inteligência ou as liberta completamente.

O conformista acredita que todas as coisas são obra do destino, já o ativista acredita que o destino é uma questão de escolha. O conformista é vítima do seu passado, o ativista é autor da própria história. O conformista vê a tempestade e se amedronta, o ativista vê no mesmo ambiente a chuva e a oportunidade de cultivá-la. O conformista se aprisiona no passado, o ativista se liberta do presente. Existem seres humanos 100% conformistas ou ativistas? Não. Porque ninguém bloqueia todas as funções da inteligência ou as liberta completamente.

Alguns são magníficos para decifrar os códigos da inteligência em determinadas áreas, mas conformistas em outras e vice-versa. Alguns são peritos para conquistar metas profissionais, mas lentos para conquistar seus filhos, alunos, colegas de trabalho. Alguns são exímios leitores de livros, mas péssimos leitores de comportamentos. Alguns são brilhantes para investir na sua empresa, mas péssimos para investir em si mesmos.

25 de maio

Quem quer desfrutar do néctar das mais belas flores tem de vencer o medo do desconhecido, superar o medo das alturas e voar para ares nunca respirados.

O medo de correr riscos bloqueia a inventividade, a liberdade, a ousadia. Há inúmeras pessoas que travaram sua inteligência e enterraram seus projetos de vida pelo medo de correr riscos. Não são conformistas nem coitadistas, almejam escalar seus alvos, mas não ousam, procuram transformar seus sonhos em realidade, mas se inquietam com os riscos das jornadas, reconhecem suas fragilidades, assume suas limitações, mas não ultrapassam suas fronteiras, não decifram o código do ânimo de fazer de sua agenda um canteiro de aventuras.

Quem decifra o código de que é necessário correr certos riscos para transformar seus projetos em realidade tem essa consciência. A existência é um contrato de risco. Por mais cuidados que se tenha, inúmeros riscos nos rondam, risco de enfartar, de se acidentar, de ter crises financeiras, de ser assaltado, de cair um avião em nossa cabeça, de tropeçar na calçada, de quebrar ossos praticando esportes, de ser decepcionado pelo cônjuge ou namorado, de ser frustrado pelos filhos, de ser traído pelos amigos, de ter inimigos sem motivo algum, de não preencher as expectativas dos outros, de ter reações incoerentes. Eliminar todos esses riscos da humanidade geraria pessoas autoritárias, individualistas, ensimesmadas, agressivas, deprimidas, entediadas. O risco implode nosso orgulho, esfacela nosso egocentrismo, nos une, nos estimula a criar laços, experimentar a difícil arte de depender um dos outros.

26 de maio

Muitas pessoas não admitem lixo no carro, no escritório ou no quarto, mas admitem acumular lixo no mais fascinante espaço – a própria mente.

Como não ser vítimas da ansiedade se somos relapsos no único lugar onde é inadmissível deixar de atuar? Qualquer um coloca tranca na porta de casa, mesmo nos países mais seguros. Mas sua personalidade é uma casa sem proteção. Uma emoção desprotegida tem um Eu flutuante. Momentos alegres se alternam com momentos tristes, bom humor alterna-se com isolamento, segurança e ciúme fazem parte do mesmo cardápio. Lembre-se sempre: nossos piores inimigos não estão fora de nós. É vital desenvolver, nesta sociedade estressante, habilidades para gerenciar pensamentos; caso contrário, nossa emoção será um barco sem leme, um carro sem direção. É quase impossível não se acidentar. E não há possibilidade de não entrar nesse veículo, pois nós somos o veículo.

Já ajudei celebridades e pessoas multimilionárias preocupadas com a integridade física. Elas andavam em carros blindados e com seguranças, mas não haviam aprendido a proteger sua emoção. Não construíram seguro contra os estímulos estressantes causados pelos outros ou contra aqueles criados em sua própria mente. Não sabiam sequer reciclar seus pensamentos autopunitivos, sua autocobrança excessiva, suas preocupações asfixiantes. Apesar de morarem como reis, mendigavam tranquilidade e alegria. Não é isso um paradoxo?

27 de maio

Aprender a gerenciar os pensamentos perturbadores e a proteger a emoção faz toda a diferença para você controlar o estresse e atingir o ponto de equilíbrio.

Saiba que você, eu ou qualquer outro ser humano jamais seremos plenamente equilibrados. Até porque cada pensamento se organiza, experimenta o caos e se reorganiza em outros pensamentos, o que evidencia que o psiquismo humano está em constante “desequilíbrio” no processo construtivo. Tal desequilíbrio é normal. Mas uma coisa é o “desequilíbrio do processo construtivo” dos pensamentos e emoções; outra é o “desequilíbrio do gerenciamento do Eu”, das nossas reações, atitudes, respostas. Este último é doentio, expressa as inabilidades do Eu como gestor psíquico.

28 de maio

A melhor escola clássica é aquela que constrói uma ponte sólida com a escola da vida. Boa parte das escolas clássicas se tornou um parêntese dentro da escola da existência, não havendo comunicação entre elas.

As escolas secundárias e as universidades preparam os alunos para aprender matemática, mas não preparam o Eu de cada um para conhecer a matemática das relações sociais, em que, por exemplo, dividir é aumentar. Na matemática numérica, toda divisão diminui os números, mas nas relações sociais ocorre o contrário. Alunos que não aprendem a dividir sua atenção, sentimentos, tempo e respeito desenvolvem não apenas um estresse cerebral que não se resolve, mas também um Eu egocêntrico, individualista, que não sabe trabalhar em equipe nem se preocupar com as angústias dos outros.

A melhor escola clássica é aquela que constrói uma ponte sólida com a escola da vida. Boa parte das escolas clássicas se tornou um parêntese dentro da escola da existência, não havendo comunicação entre elas. Numa escola clássica fechada, os alunos são presos numa bolha, numa redoma educacional, sem anticorpos intelectuais para superar as contradições da existência e amadurecer multifocalmente a inteligência. Eles incorporam o conhecimento, mas raramente se tornam engenheiros de ideias. Tornam-se profissionais, mas poucos conhecem a cidadania e expandem a consciência crítica.

Na escola da existência, a velhice não significa maturidade, os títulos acadêmicos não significam sabedoria, o sucesso profissional não significa sucesso no prazer de viver. Nela, os parâmetros são mais complexos.

29 de maio

Timidez é um defeito no processo de formação da personalidade.

Muitas pessoas não dão respostas brilhantes em seu trabalho não por não serem capazes, mas porque sua inteligência é sabotada pela insegurança. Isso ocorre até mesmo no esporte; o medo de falhar, a má fase, as críticas da torcida e da imprensa podem dificultar abertura das janelas saudáveis da memória, contaminando o comando cerebral, a visão de campo e a tomada de atitudes vencedoras. Algumas são tão inseguras que têm sudorese (transpiração excessiva, em especial nas axilas e nas mãos), a ponto de terem vergonha de cumprimentar os outros e constrangê-los com seu suor. Têm medo de perturbar os outros, mas não se importam em se perturbar. Sem perceber, gastam uma energia emocional descomunal.

Timidez é um defeito no processo de formação da personalidade. Muitos pais bem-intencionados podem estimular a formação de filhos tímidos e inseguros. Julgar, comparar, silenciar e criticar excessivamente as crianças e os adolescentes são atitudes que podem produzir plataformas de janelas killer que intimidam o Eu e sequestram a espontaneidade, financiando o medo de se expressar e a preocupação excessiva com a autoimagem.

30 de maio

A pior maneira de filtrar estímulos estressantes, como traição, perda, humilhação, ofensa, crise, vexame público, frustração e decepção é ter aversão, ter medo, odiar, rejeitar, reclamar, excluir, negar.

Todas essas atitudes e reações colocam combustível no fenômeno RAM (Registro Automático da Memória), potencializando o arquivamento do estímulo estressante, levando à retroalimentação da janela traumática. O ódio faz mal ao hospedeiro e não à pessoa odiada. Excluir alguém pode ferir muito o excluído, mas não deixa ileso quem exclui, pois isso é fortemente registrado em seu cérebro. Do mesmo modo, negar, rejeitar, distanciar-se desprotegem a memória e a emoção. Todos esses padrões de comportamento existem desde os primórdios da civilização. São praticados intensamente até hoje nas escolas, universidades, religiões, sociedades e culturas. Por isso, o pior inimigo de um ser humano é frequentemente ele mesmo. Por desconhecer o elemento-chave da psicologia, ou seja, o pensamento, e como ele se constrói e se registra, as pessoas levam seus desafetos e oponentes para sua cama, sua mesa, sua história.

31 de maio

Quem tem medo das suas lágrimas nunca ensinará seus filhos a chorar. Quem tem medo das suas falhas nunca ensinará seus alunos a assumi-las.

Os pais que impõem sua autoridade são aqueles que têm receio das próprias fragilidades. Os limites devem ser colocados, mas não impostos. Alguns limites são inegociáveis porque comprometem a saúde e a segurança dos filhos, mas mesmo nesses casos deve-se fazer uma mesa-redonda com os filhos e dialogar sobre os motivos desses limites.

Nesses vinte anos atendendo inúmeros pacientes, descobri que certos pais eram superamados pelos seus filhos. Eles não os espancaram, não eram autoritários, não deram bens materiais a eles nem tinham privilégios sociais. Qual foi o segredo? Eles se deram aos filhos, educaram a emoção dos filhos, cruzaram seu mundo com o mundo deles. Viveram naturalmente.

O diálogo é uma ferramenta educacional insubstituível. Deve haver autoridade na relação pai-filho e professor-aluno, mas a verdadeira autoridade é conquistada com inteligência e amor. Pais que beijam, elogiam e estimulam seus filhos a pensar desde pequenos não correm o risco de perdê-los e de perder o respeito deles. Não devemos ter medo de perder nossa autoridade, devemos ter medo de perder nossos filhos.

1º de junho

Seu Eu é um engenheiro da própria história ou um servo que se submete às ordens dos conflitos e da preocupação excessiva com a imagem social?

Um Eu engenheiro determinará seu futuro emocional, seu sucesso em produzir relações saudáveis e até sua eficiência em libertar a criatividade. Infelizmente, somos hábeis em explorar jazidas de petróleo, de minérios, alguns também são especialistas em reivindicar seus direitos sociais, mas não em explorar seu psiquismo e reivindicar seus direitos intrapsíquicos: uma mente livre, uma emoção saudável, um intelecto relaxado, uma inteligência criativa.

Mas não adianta só usar os direitos garantidos pela Constituição de nosso país. O grande fiador desses direitos é a formação de um Eu autoconsciente, autocrítico, coerente, dosado, determinado com níveis elevados de ousadia. Mas onde se encontra esse Eu? Onde ele é bem formado? Em que microcosmo da sala de casa ele é nutrido, trabalhado, lapidado, equipado?

Não seria exagero dizer que, infelizmente, o Eu do ser humano moderno é frequentemente anorético, magérrimo, esquelético. Inclusive pessoas excessivamente críticas, que não têm papas na língua, que falam tudo o que vem à mente também têm um Eu desnutrido, que não sabe ter autocontrole. Vivem estressadas e estressando seus filhos, cônjuge, alunos, colegas de trabalho. Podem ser ótimas para criticar os outros, ousadas para falar o que pensam, mas infantis para se repensar e se proteger.

Gerenciar os pensamentos é ser livre para pensar, e não escravo dos pensamentos.

2 de junho

Parece estranho dizer que há um medo saudável
no teatro psíquico, mas ele existe e se faz necessário para preservar a
vida, não tê-lo é
o maior caminho para ser autodestrutivo.

O medo só se torna uma fobia ou transtorno psíquico quando a reação de fobia é desproporcional ao objeto fóbico. Uma pessoa que tem cultura e competência intelectual para expressar suas ideias, mas bloqueia sua coerência e lucidez quando está diante de uma plateia acolhedora, tem uma reação desproporcional ao grau de ameaça do objeto aversivo, no caso o ambiente, tem um transtorno psíquico chamado fobia social.

Agora, se uma pessoa tem medo de dirigir em altíssima velocidade pelo risco de sofrer acidente, ficar parálitica ou morrer, seu medo é saudável, não é superdimensionado a não ser que o impeça de dirigir; não ter tal medo é ser autodestrutivo. Milhares de vida seriam preservadas se o medo instintivo não estivesse esfacelado na juventude.

Se uma pessoa sabe que o sucesso financeiro ou artístico pode levá-la a esquecer de suas origens e se algum dia atingir tal sucesso e tiver medo de se endeusar, de perder sua simplicidade, bem como o valor das coisas pequenas, seu medo é saudável. Se as celebridades políticas e artísticas tivessem medo de perder suas origens teríamos mais seres humanos e menos deuses, mais júbilo e menos humor depressivo.

3 de junho

Devemos pensar como adultos e sentir como crianças. Quem inverte esses valores nunca atinge a maturidade.

Por que reproduzimos na vida adulta os comportamentos que mais desaprovamos de nossos pais em nossa infância? Porque arquivamos contínua e prolongadamente; como não aprendemos a desenvolver o filtro psíquico, construímos inúmeras janelas doentias que teceram a colcha de retalhos de nossa personalidade. A maneira como enfrentamos dificuldades, suportamos perdas, lidamos com contrariedades, reagimos à vida é fotografada pelas pessoas que nos rodeiam, principalmente as crianças e adolescentes.

Quem pensa nas consequências dos seus gestos sabe que as pessoas nos respeitam muito mais pela imagem que construímos dentro delas do que pelas palavras que proferimos. A imagem psíquica determina o grau de admiração, que por sua vez determina o impacto dos nossos atos; o grau de admiração dá o tom do eco psíquico.

Um pai com excelente representação poderá falar baixo com seu filho, mas o eco será grande, será ouvido. Um pai com uma representação ruim, que não é admirado, poderá gritar, mas seu eco será pequeno, sua atitude gerará uma invasão de privacidade que inquietará, incomodará, não educará.

4 de junho

Um gestor da emoção nunca pune seus alunos, ele os instrui; nunca asfixia as habilidades deles, ele as oxigena; nunca intimida os clientes com seu conhecimento, ele os leva a ser ousados, a percorrer caminhos inexplorados, principalmente os que levam para dentro de si.

Em 1500, a palavra inglesa *coach* estava ligada ao transporte por tração animal. O coach era um condutor de carruagens que levava as pessoas de um ponto a outro. Posteriormente, o coach se tornou o tutor que, no século 18, guiava as crianças pelos diversos campos das ideias – em analogia com as carruagens.

O coach moderno precisa manter algumas características dos originais. Um gestor da emoção nunca pune seus alunos, ele os instrui; nunca asfixia as habilidades deles, ele as oxigena; nunca intimida os clientes com seu conhecimento, ele os leva a ser ousados, a percorrer caminhos inexplorados, principalmente os que levam para dentro de si.

Outra característica do coaching do passado está relacionada ao comportamento das famílias abastadas, que, em longas viagens, costumavam levar nas carruagens servos cultos, os quais liam em voz alta para as crianças aquilo que estas deveriam aprender na vida e na escola para se tornarem adultos maduros e hábeis. O coaching moderno também deve carregar esse princípio do passado. O coach não é maior que seus coachees (treinandos ou clientes); ao contrário, ele deve se colocar como um servo no processo educacional. O coach não deve dominar seus aprendizes, ele não é necessariamente mais culto e experiente do que seus treinandos, mas um condutor do potencial que está represado dentro deles.

5 de junho

Quem não aprendeu a decifrar o código do debate de ideias tem a necessidade compulsiva de estrelismo, de ser o centro das atenções. Quem aprendeu a decifrá-lo sabe que a vida é um livro insondável e que é um eterno aprendiz.

Há médicos que não admitem que seus pacientes sugiram um exame ou questionem um diagnóstico. Há executivos que perseguem funcionários que não concordam com suas ideias e posições, confundem unanimidade de metas e unanimidade de pensamentos.

Há pais que proíbem terminantemente que seus filhos discutam suas ordens, questionem seus conceitos, debatam seus pontos de vista e moralidade. Não admitem que sua autoridade seja desafiada. Pais que reconhecem seus erros ensinarão seus filhos a reconhecer os deles, os que têm a necessidade neurótica de estarem sempre certos bloqueiam o raciocínio, o humanismo e a segurança de seus filhos, terão chances de gerar filhos autoritários ou, ao contrário, frágeis.

Temos de incentivar os jovens a decifrar o código do debate de ideias para que tenham opiniões próprias, não sejam submissos e monitorados por pessoas e circunstâncias. Quem não aprende a decifrá-lo será sempre flutuante e excessivamente influenciável. Gastam-se fortunas em todas as nações para combater o tráfico de drogas, mas o governo desconhece que a prevalência desses transtornos só ocorre porque o Eu é malformado, não tem filtro psíquico, não assume seu papel de autor de sua própria história. O Eu malformado percorrerá caminhos que não escolheu, terá atitudes que não programou, não saberá fazer escolhas, será um eterno menino.

6 de junho

As loucuras só podem ser tratadas quando abandonam seus disfarces.

Janelas paralelas são construídas com autodiálogo, fazendo uma mesa-redonda com nossas tolices, nossa estupidez, nossos medos e pensamentos débeis. Mas quem dialoga sistematicamente com seus conflitos? Quem discute com seus medos e discute seus fundamentos e sua coerência? Quem se reúne com suas mazelas e faz com elas um debate lúcido?

Somos treinados para administrar o ambiente exterior, mas não a fazer uma mesa-redonda usando o cardápio da arte da dúvida e da crítica para dar um choque de gestão em nossa mente, para construir janelas paralelas ao lado das janelas traumáticas; por isso preservamos por décadas pequenos conflitos, que dirá os grandes.

Achamos que é coisa de maluco falar consigo mesmo, loucura é não admitir nossas loucuras, loucura é deixar de conversar francamente com nossas loucuras. Quando os psicóticos falam consigo podem causar estranheza nos pseudonormais, mas estão exercendo um dos fenômenos saudáveis que sobraram, estão tentando se conectar consigo mesmos, sair do cárcere da solidão ainda que viaje nos seus delírios e alucinações.

7 de junho

Casais inteligentes reconhecem os erros e pedem desculpas um ao outro, enquanto os tolos escondem as próprias falhas embaixo do tapete.

Casais inteligentes enriquecem o território da emoção, valorizam o que o dinheiro não pode comprar, enquanto casais desinteligentes, mesmo quando enriquecem, empobrecem. Como? Empobrecem dentro de si, pois dão importância excessiva àquilo que o dinheiro consegue conquistar e não a si mesmos.

Casais inteligentes mapeiam e domesticam os vampiros emocionais que sugam sua alegria, espontaneidade e romance, enquanto casais desinteligentes escondem os fantasmas nos porões de sua mente. Você é um especialista em apontar falhas ou em apontar os acertos de quem ama? Você mapeia sua irritabilidade, medos, manias, sofrimento por antecipação ou trancafia os fantasmas psíquicos em sua mente?

Conviver com pessoas é uma das tarefas mais complexas e saturadas de aventura da agenda humana. Nada produz tantas alegrias e nada fomenta tantas dores de cabeça. Animais não nos frustram, mas pessoas caras podem nos decepcionar muitíssimo. Animais não nos ferem, a não ser fisicamente, mas pessoas que amamos podem nos ferir nas raízes de nossa emoção. Animais não nos apequenam, não nos dominam nem nos excluem, mas as pessoas em que apostamos tudo que temos, como nosso parceiro ou parceira, filhos, alunos, amigos, podem invadir a nossa psique e fragmentar nosso sentido existencial, imprimir culpa, fazer chantagens, nos deixar nos sentindo inúteis. Nós também, mesmo sem perceber, podemos traumatizar quem mais amamos.

8 de junho

Formamos nossa personalidade em uma sociedade superficial, que esconde nossa humanidade e supervaloriza nosso endeusamento.

Quem hoje está brilhado amanhã pode cair em desgraça para que o outro o substitua, o pódio é cíclico. Uma minoria ganha o Oscar, o Nobel o Grammy, uma minoria torna-se ícone social e profissional. Mas podemos desenvolver os hábitos dos profissionais excelentes e brilhar, ainda que nunca sejamos um ícone. Podemos revolucionar o ambiente em que estamos, ainda que anonimamente.

Por vivermos em uma sociedade que supervaloriza os super-heróis, negamos consciente ou inconscientemente nossa humanidade. Temos medo de assumir o que realmente somos – seres humanos mortais, falíveis, demasiadamente imperfeitos. Não há sábio que não tenha loucuras.

Gostamos de ver as chagas dos outros, os noticiários expõem as falhas alheias e cativam nossos olhos, enquanto ficamos na sala silenciosos, escondidos de nós mesmos nas nossas poltronas. Não é possível desenvolver as funções surpreendentes da inteligência, as ferramentas mais importantes para explorar nossa psique, se não tivermos coragem para enfrentar nossa realidade, descortinar algumas áreas de nossa personalidade. A psique é como um teatro, mas um teatro real onde encenamos uma peça concreta. Quem representa, quem não se assume, quem não reconhece suas loucuras viverá artificialmente, não amadurecerá.

9 de junho

A solidão na era das redes sociais é atroz, densa, asfixiante. Como não sabemos ter um diálogo inteligente e relaxante com os outros ou até com nós mesmos, pensamos muito, mas sem qualidade.

O resultado do excesso de pensamentos? Esgotamento cerebral, fadiga excessiva. Pergunte primeiramente a si e depois aos seus filhos, alunos e colaboradores se acordam cansados. A maioria dirá que sim. Milhões de pessoas gastam tanta energia mental pensando e se preocupando que o sono não mais é reparador.

Pergunte para os que estão ao seu redor se eles também cobram demais de si mesmos. A maioria dirá que sim. Ninguém gostaria de ter um gerente cobrando dia e noite uma dívida que porventura tenhamos. Todavia, somos tão complexos mentalmente que construímos um gerente que cobra uma dívida que não contraímos e que não temos como pagar.

Casais, pais e professores que cobram demais de si e dos outros estão aptos a trabalhar numa financeira, mas não a ter um romance com a própria saúde emocional ou promover a saúde mental de quem amam. Isto não é brincadeira. Estou falando da era das trevas emocionais. O exemplo grita mais alto, forma arquivos que estruturam as matrizes da personalidade. Honestamente falando, é raro sermos pais inspiradores e professores encantadores.

10 de junho

A era das trevas emocionais, ou do esgotamento cerebral, tem muitas causas. Uma delas é o excesso de informação.

Um jornal de grande circulação hoje tem mais informações do que as que um ser humano médio adquiria durante toda a sua vida em séculos passados. Isso não é sustentável para o cérebro humano. É preocupante constatar, em nações tão distintas, da Romênia à Colômbia, dos Estados Unidos a Angola, a quantidade de sintomas psíquicos e psicossomáticos que as pessoas desenvolvem.

Você tem cefaleia? Tem dores musculares? Tem taquicardia, hipertensão arterial ou queda de cabelo de fundo emocional? Seu cérebro está gritando por meio desses sintomas: “Não suporto mais! Mude seu estilo de vida!”.

Mas quem ouve a voz do próprio cérebro?

11 de junho

Você é um pai ou mãe inspirador, capaz de abaixar o tom de voz quando seu filho eleva o tom dele, ou é um educador bloqueador, especialista em gritar e querer domar o cérebro dos outros?

Você é um professor encantador, capaz de ter autocontrole nos focos de tensão, que não compra o que não lhe pertence? Ou, à mínima crítica, agressividade e contrariedade dos seus alunos, já se estressa, acusa-os, expõe o erro deles publicamente? Agindo assim, você se torna um predador, e eles, a presa.

Treine ser um gestor da própria emoção. Treine elogiar seu aluno no ato em que ele o frustra. Diga que você tem orgulho dele e que ele vai brilhar na vida. E, um momento depois, diga: “Agora, meu querido aluno, pense no seu comportamento”. Essa é uma das ferramentas que apresentamos aos professores no programa Escola da Inteligência.

Sabe o que acontecerá se você der uma resposta surpreendente nos focos de tensão, se for um professor encantador? Você estimulará o biógrafo do cérebro do seu aluno, o fenômeno RAM – ou Registro Automático da Memória –, a registrar uma janela light duplo P, que tem o poder de ser inesquecível e de ser lida, relida e retroalimentada. Seu aluno nunca mais será o mesmo.

12 de junho

Se você não for capaz de revelar seus sentimentos, terá grande chance de levar para seu túmulo o melhor tesouro que possui.

Há homens que nunca disseram para a mulher da sua vida “O que eu posso fazer para a tornar mais feliz?”, “Ensine-me a amá-la”, “Onde falhei com você e não percebi?”. São heróis entrincheirados com temor de se exporem. Têm medo de ser apenas um ser humano. Falam de tudo, mas não de si mesmos. Seu Eu está doente e sua capacidade de amar, fragilizada e fragmentada.

Por outro lado, há mulheres que jamais perguntaram aos seus homens “Quais são seus sonhos?”, “O que eu posso fazer para irrigá-los?”, “O que o torna feliz?”, “Como posso contribuir para fazê-lo mais tranquilo?”. Elas às vezes são pessimistas e excessivamente críticas. Reclamam da alienação e da insensibilidade deles, mas não sabem desarmá-los. Não sabem que dentro de um gigante existe uma criança querendo respirar. Muito menos sabem fazer um marketing pessoal ou exaltar sua autoestima; ao contrário, exaltam seus defeitos, inclusive de seu corpo, defeitos esses que estão superdimensionados ou apenas na cabeça delas.

Homens e mulheres querem o perfume das flores, mas não têm coragem de cultivá-las. O amor é a mais delicada planta do território da emoção. Sem cuidado, ela não sobrevive. Sem proteção, o amor mais ardente não resiste aos invernos do processo existencial.

13 de junho

Choramos ao nascer, sem compreender o mundo em que entramos;
morremos em silêncio,
sem entender o mundo do qual saímos.

A brevidade da vida é espantosa e os fenômenos que a envolvem são admiráveis. Sabemos muito sobre o mundo que nos cerca, escrevemos milhões de livros sobre o universo físico e biológico, mas sabemos pouquíssimo sobre nós mesmos, sobre o “pequeno” e infinito mundo que nos torna seres pensantes.

Por possuírmos uma mente extremamente complexa, todo conhecimento que adquirimos, seja na universidade ou nas atividades profissionais, deveria financiar os pilares da humildade e não a autossuficiência, deveria nos convencer de que cada resposta é o começo de intermináveis perguntas e não destruir a curiosidade. Para ser um PhD em orgulho basta estar vivo um dia, mas para ser um especialista em humildade é necessário aprender a vida toda.

Todo ser humano, dos intelectuais aos alunos, deveria se colocar como uma criança curiosa diante dos mistérios que cercam seu psiquismo. Mas, infelizmente, à medida que vamos a escolas, atravessamos os anos, saímos da universidade e adquirimos certificados, nos diplomamos na escola da existência. Tornamo-nos peritos em quesitos que jamais deveríamos nos diplomar, como na curiosidade, na capacidade de questionar, de criticar verdades, de nos aventurar, de nos esvaziar dos preconceitos.

14 de junho

Construir pensamentos é um fenômeno mais complexo do que a proeza de pegar uma arma e, de olhos vendados, atirar numa mosca que está num edifício localizado em outro país e acertá-la.

Não nos damos conta de como a inteligência humana é fascinante. Você talvez possa pensar que nunca acertou grandes alvos na vida, mas, ao construir um pensamento, seja ele brilhante ou estúpido, acertou alvos incríveis no pequeno e infinito mundo da sua psique.

Por não estudarmos o funcionamento da mente com profundidade, temos cometido atrocidades e erros imperdoáveis ao longo da história. Matamos, ferimos, diminuimos, excluimos seres da nossa própria espécie como se fossem diferentes uns dos outros, como se fossem animais. Os senhores de escravos não entendiam que o complexo processo de construção de pensamentos nas crianças, pais e mães negras era exatamente o mesmo que havia neles.

Por que julgamos sem compaixão pessoas dependentes de drogas, prostitutas, mendigos, portadores de psicoses ou depressão? Por que na Grécia Antiga, berço da filosofia, um terço da população era de escravos? Por que ainda hoje imigrantes são discriminados e tachados como invasores de uma nação que faz parte do planeta Terra, do qual somos apenas hóspedes?

15 de junho

Os que desconhecem o amor inteligente, ainda que tenham recursos para comprar o que quiserem e quando quiserem, viverão de migalhas: migalhas de afeto, tranquilidade, sentido de vida.

Para desenvolver um amor inteligente há segredos e treinamentos. Quem quer aprender a amar precisa:

- Enxergar que não existe destino. O destino frequentemente é uma questão de escolha. Sim, há fatos e circunstâncias que não controlamos. Mas o drama e a comédia, os aplausos e as vaias, os sucessos e os fracassos, estão ligados em grande parte às nossas decisões, atitudes, caminhos traçados.
- Treinar sua emoção para sentir prazer em fazer os outros felizes. Há prazer em ganhar dinheiro, em viajar e ser reconhecido, mas não há maior prazer do que contribuir com a inteligência e alegria dos outros.
- Equipar seu intelecto para observar o que as palavras e as imagens não declaram. Necessita aprender a ouvir mais do que falar e a sentir mais do que pensar.
- Precisa desmistificar seu heroísmo, reconhecer sua estupidez, estilhaçar seu orgulho.
- Conhecer a arte de pedir desculpas e a arte de desculpar. Histórias de relacionamentos saudáveis entre pais e filhos, professores e alunos, maridos e esposas não requerem que as partes sejam perfeitas, mas que ambas, apesar de imperfeitas, reconheçam suas falhas, peçam desculpas sem medo e recomeçar um novo capítulo.

16 de junho

Uma mente saudável não exige que sejamos heróis.

As mudanças na psique humana não aceitam atos heroicos. Se você disser que de hoje em diante será livre, tolerante, generoso, seguro, tranquilo, bem-humorado, provavelmente sua intenção heroica se dissipará como água no calor dos problemas que enfrentará. Até um psicopata tem, em alguns momentos, intenção de mudar sua história, mas falha.

A verdadeira liberdade é um treinamento que se conquista dia a dia, formando plataformas de janelas light (formadas por experiências saudáveis) que alicerçam o Eu como gestor de nossa mente e como autor de nossa história.

Para ser autor da sua história, é necessário primeiramente enxergar a grandeza do psiquismo humano e nunca se diminuir, se inferiorizar ou ser um coitadista que tem pena de si mesmo, que fica procurando culpados pelos seus conflitos. Ainda que haja culpados, o importante não é ir à caça das bruxas fora de nós, mas encontrar os fantasmas em nossas mentes e reciclá-los, reeditá-los, eliminá-los.

Em segundo lugar, você deve ter consciência de que na essência psíquica somos iguais e nas diferenças nos respeitamos. Uma pessoa madura não exige que os outros tenham a crença, o pensamento, a cultura e o modo de vida iguais aos dela.

Em terceiro lugar, você deve aprender a gerir seus pensamentos e emoções. Ninguém pode ser um grande líder no teatro social se primeiramente não o for no teatro psíquico.

17 de junho

Doe-se diminuindo a expectativa de retorno.

Aprenda a doar-se sem receio para os filhos, o parceiro, os amigos, mas diminua tanto quanto possível a expectativa de retorno. Quem cobra retorno dos outros, ainda que merecido, pode mergulhar numa fonte de frustração. Quem espera que os outros paguem a fatura no mesmo “valor” dado tornar-se-á um agiota da emoção. Deve haver retorno, é claro, mas ele deve ser espontâneo.

Quem cobra demais, sufoca. Quem espera em excesso o retorno terá ataque de ciúme ou crises de decepção. Fica mais barato e suportável aceitar as pessoas do jeito que são, sem esperar que correspondam às nossas expectativas. No segundo momento, podemos ajudá-las a se reciclar. Se aumentarmos os níveis de exigência, a relação poderá pouco a pouco ficar insuportável. Belos romances não se destroem quando os amantes tropeçam nas grandes montanhas, como a traição, mas nas pequenas pedras.

18 de junho

A emoção não pode ter um cartão de crédito ilimitado. Se o pensamento é virtual e não pode se materializar no território da emoção a não ser que o Eu permita ou se omita, nosso Eu deve ser treinado a não comprar aquilo que não lhe pertence.

A tese do Eu deveria ser: “Podem me caluniar, me injuriar, me ofender, ter ataques de ciúme, porém, não vou comprar o lixo social. Ele é virtual, não me pertence. Não vou transformar o virtual em lixo emocional”.

Há muitas pessoas hipersensíveis, sem nenhuma proteção mental. Sua emoção é como um cartão de crédito ilimitado. Quando recebem um olhar atravessado, elas o compram e pagam caro por isso. Uma crítica é absorvida com rapidez e estraga sua semana. Qualquer ofensa é vivenciada sem nenhum filtro e estraga seu mês. Uma traição interfere em toda a sua vida.

Quem tem ataques de ciúme é um péssimo comprador emocional. Alguns vão aos limites da irracionalidade. Se o parceiro olha para o lado, acha que ele já está flertando com alguém. Se ele não responde uma mensagem na rede social, acha que está sendo abandonado ou desprezado. Se o parceiro se atrasa para chegar em casa, acha que está sendo traído. Às vezes, o Eu está tão doente que não tem a mínima autocrítica. Nesse caso, deixa a emoção comprar todos os seus pensamentos e suspeitas absurdas.

19 de junho

Sem a solidão paradoxal da consciência virtual que nos aproxima do objeto conscientizado e, porém, ao mesmo tempo, nos coloca infinitamente distante dele, não teríamos uma ansiedade vital que nos motiva a construir várias relações sociais.

O *Homo sapiens* procura de todas as formas, com toda a sua energia, inclusive inconscientemente, fugir da maior de todas as solidões, a solidão paradoxal da consciência virtual. Sua consciência o coloca em contato com o universo, mas entre ele e o universo conscientizado há um antiespaço, um espaço intransponível, que o leva a querer abraçar o mundo. A consciência virtual gera um desejo inconsciente e irrefreável de se relacionar.

Alguém diria: “Parece tristíssimo saber que estamos sempre sós, por mais próximo que estejamos das pessoas”. Contudo, no fundo, essa solidão da consciência existencial não é triste; ela é uma fonte de alegria. Sem ela, não teríamos fome e sede de amar, de encantar o outro. Sem ela, o *Homo sapiens* não seria um ansioso *Homo socius*, seríamos coletivamente autistas. As pontes virtuais costumam ser tão frágeis que deveriam ser regadas a beijos, abraços, apoios, valorização, elogios.

Reitero: sem a solidão paradoxal da consciência virtual que nos aproxima do objeto conscientizado e, porém, ao mesmo tempo, nos coloca infinitamente distante dele, não teríamos uma ansiedade vital que nos motiva a construir várias relações sociais.

20 de junho

Você é como água ou como vidro? Suporta as adversidades ou desiste ao menor sinal de problemas?

De todos os materiais, a água é o mais resiliente. Sobe até os céus, desce como gotas de lágrimas, percorre corredeiras, despenca em forma de cachoeiras, cabe orgulhosamente num oceano ou humildemente na circunferência dos olhos. Não resiste aos obstáculos, contorna-os sem reclamar. Deveríamos ser metaforicamente com a água. Caímos, nos levantamos. Somos pisados, contornamos. Somos excluídos, evaporamos, vamos para outros ares.

Mas, por não treinarmos o Eu para lidar com as dores e perdas da existência, somos escravos das janelas killer. Andamos em círculos, pensando em nossas mazelas, gravitando na órbita de ofensas, crises, dificuldades. Gastamos enorme quantidade de energia desnecessariamente. Não somos frequentemente como a água, mas como o vidro. Forte, duro, rígido, entretanto, incapaz de suportar um trauma sem se estilhaçar.

21 de junho

Nos bastidores da mente humana, os mesmos fenômenos que adoecem os casais adoecem também os políticos. Parece estranho, mas há um paralelismo interessante entre casais falidos e partidos políticos destrutivos.

Muitos políticos começam a carreira bem-intencionados, mas com o tempo chafurdam na lama do egoísmo e egocentrismo, perdendo de vista seu ideal. Não sabem exaltar planos e metas dos adversários. Não poucos torcem pela derrota dos programas dos opositores, ainda que não confessadamente, para ganhar posições no próximo pleito. E, se vencem as eleições, raramente aplaudem os projetos em andamento da oposição e dão continuidade a eles. O ciúme psicossocial os controla. Quem não sabe exaltar as características nobres dos opositores não está minimamente preparado para governar sua mente, muito menos seu povo.

Do mesmo modo, os casais começam a relação muitíssimo bem-intencionados. Um quer fazer o outro feliz, contribuir, dar o melhor de si para o companheiro. Mas com o passar do tempo não exalta mais as características nobres do parceiro, perde a paciência com facilidade, começa a competir sutilmente e a espezinhar o outro. Sem que percebam, eles formam pequenos partidos políticos dentro de casa.

22 de junho

Toda vez que hiperaceleramos os pensamentos, a emoção perde em qualidade, estabilidade e profundidade.

São necessários cada vez mais estímulos, aplausos, reconhecimento para sentirmos migalhas de prazer. Uma mente hiperpensante envelhece a emoção precocemente, gerando um estado desconfortável que é bem caracterizado: reclamação frequente, irritabilidade diante de imprevistos, impaciência com quem não pensa a mesma coisa ou não tem o mesmo ritmo, déficit de motivação, falta de disciplina para correr atrás dos sonhos, dificuldade de desfrutar o próprio sucesso. Uma pessoa emocionalmente rica e jovem do ponto de vista psiquiátrico é capaz de contemplar o belo, curtir a vida, cantarolar pela manhã, fazer das pequenas coisas um espetáculo aos olhos.

Infelizmente, há jovens de 10, 12, 15 ou 20 anos com idade emocional mais avançada do que muitos idosos de 80 ou 90 anos. Têm um Eu engessado e autossabotador. São especialistas em criticar os outros, o que representa o sintoma mais evidente de uma emoção envelhecida. Querem tudo na hora. Perderam o vigor da vida, não têm pique para se aventurar, construir oportunidades, começar tudo de novo depois de tropeçar. Diante do espelho, fazem uma guerra apontando seus defeitos, jamais exaltando suas qualidades. Vivem condicionados ao padrão tirânico de beleza imposto pela mídia. Não sabem que a beleza está nos olhos de quem vê. Não sabem elogiar seus pais e professores. Nem sequer sabem agradecer a vida ou se autopromover. Sua emoção flutua entre o céu e o inferno – num momento estão felizes, noutro, mal-humorados.

23 de junho

Só dorme bem quem aprende primeiramente a repousar dentro de si. É na insignificância que se conquistam os grandes significados, é na pequenez que se realizam os grandes atos.

Entenda que quem determina a maciez da cama é o nível de ansiedade da nossa mente. Todas as pessoas deveriam sair por aí sem rumo, pelo menos por um dia, para poder achar o elo perdido em seu interior.

Não os chamo para serem grandes heróis, para terem seus feitos descritos nos anais da história, mas para serem pequenas andorinhas que sobrevoam anonimamente a sociedade, amando desconhecidos e fazendo por eles o que está ao seu alcance. Sejam dignos das suas asas.

24 de junho

Não tenha medo do caminho, tenha medo de não caminhar!

Somos átomos vivos que se desintegram para nunca mais voltar a ser o que eram. O que é a existência ou inexistência? Que mortal o sabe? Quem dissecou as entranhas da morte para expor sua essência? A morte é o fim ou o começo?

Por trás de inocentes vítimas, existem cicatrizes de um réu. O intervalo de tempo entre a juventude e a velhice é mais breve do que se imagina.

Quem não tem prazer de penetrar no mundo dos idosos não é digno da sua juventude. Não se enganem, o ser humano morre não quando seu coração deixa de pulsar, mas quando de alguma forma deixa de se sentir importante.

Achamos muitos “mortos” que estavam vivos pelo caminho. Praticamos uma eutanásia psicológica. Sepultamos admiráveis seres humanos até quando damos suporte para que eles sobrevivam.

25 de junho

Se não quisermos ser idosos reclamando uma juventude que já passou, temos que ter coragem para fazer cortes. Não há corte sem dor.

O sistema tem um lado boníssimo. Produziu vacinas, antibióticos, tratamento de água e esgotos, técnicas agrícolas, conservação de alimentos, gerando, assim, a expansão da vida média física. Todavia, o mesmo sistema que nos colocou ao ar livre retirou oxigênio com seus excessos. A penicilina, que foi um dos maiores presentes da medicina para a humanidade, é hoje acusada de criar supermicróbios capazes de destruí-la ou afetá-la. Do mesmo modo, o sistema que expandiu a vida média física, por meio de seus excessos está nos sepultando psiquicamente mais cedo do que nos tempos da varíola.

Vivemos mais tempo fisicamente do que no passado, mas a percepção do tempo é muito mais rápida. Os meses correm, os anos voam. Muitos estão no ápice da juventude psíquica, mas olham para si e descobrem que têm setenta ou oitenta anos. Atualmente, oitenta anos são percebidos como vinte.

Cortem os excessos, ainda que percam dinheiro e diminuam o status. Se não quiserem ser idosos reclamando uma juventude que já passou, têm de ter coragem para fazer cortes. Não há corte sem dor.

26 de junho

**A ausência do dinheiro nos torna pobres,
mas o mau uso dele nos torna miseráveis.**

Numa sociedade consumista, que nos transforma em compradores em potencial, que não se importa com o futuro emocional das crianças e dos jovens, controlar gastos é vital, economizar é essencial. Por isso, dar mesadas pode ser uma fonte importante de limites. Ter, desde cedo, mesadas e não dinheiro em abundância é vital para não gerar adolescentes consumistas desenfreados, famintos por novas roupas, tênis, aparelhos. Ter acesso a muito dinheiro e bens materiais pode ser uma desvantagem emocional, superexcitar uma mente insaciável, fazendo crianças e adolescentes mendigar o pão da alegria.

Não apenas a falta de dinheiro empobrece, mas sua presença sem controle pode empobrecer a personalidade, asfixiar a generosidade, o altruísmo, o prazer de viver, a resiliência, a autonomia. Os jovens devem gerir sua emoção para saber que rico é aquele que conquista o que o dinheiro não pode comprar, como amor, autoestima, cooperação, ousadia, capacidade de empreender. Filhos que não têm limites em seus gastos não terão limites na vida.

27 de junho

**Toda mulher é bela.
A beleza não pode ser padronizada.**

Uma entre dez mil jovens de corpo magérrimo e fácies, quadris, nariz, busto e pescoço estritamente bem-torneados tornou-se o estereótipo do belo. A exceção genética virou a regra. As crianças transportaram as bonecas Barbie com seu corpo impecável para o teatro da vida, e as adolescentes transformaram as modelos em um padrão de beleza inalcançável. Tal modelo penetrou como uma bomba silenciosa no inconsciente coletivo, implodindo a autoimagem, causando um terrorismo contra a autoestima, algo jamais visto na história.

No passado, os estereótipos não tinham graves consequências coletivas porque ainda não éramos uma aldeia global. Quando as mulheres pensaram que estavam voando livremente, o sistema tosou-lhes as asas com a síndrome da Barbie. A sociedade moderna não apenas difunde a magreza insana, mas supervaloriza determinado tipo de olhos, pescoço, busto, quadris, o tamanho do nariz — enfim, um mundo que exclui e discrimina quem está fora do modelo.

O sistema social é astuto, grita quando precisa se calar e se cala quando precisa gritar. O sistema se esqueceu de gritar que a beleza não pode ser padronizada. Onde estão as gordinhas nos desfiles? Onde estão as jovens com quadris menos bem-torneados? Onde estão as mulheres de nariz saliente? Por que nesse templo se escondem as jovens com culotes ou estrias? Não são elas seres humanos? Não são elas belas? Por que o mundo as ignora? Essa discriminação socialmente aceita não é um estupro da autoestima?

28 de junho

**Há muitas formas de contribuir para o bem da humanidade,
mas nenhuma delas é uma passagem tranquila,
nenhuma é realizada sob constantes aplausos.**

Dialoguem com as pessoas, conheçam páginas secretas, desvendem seres humanos deslumbrantes entre os anônimos. Não os enxerguem com seus olhos, mas com os olhos deles. Não invadam sua privacidade, não a controlem, vão até onde eles lhes permitam. Ouçam-nos humildemente, mesmo os que pensam em desistir da vida, e os estimulem a eles mesmos se ouvirem. Se conseguirem ouvir-se, será muito melhor do que ouvirem vocês. Lembrem-se de que o reino da sabedoria pertence aos humildes.

Vivemos no terceiro milênio. Vender o sonho de ser um ser humano sem fronteiras nessa sociedade que atingiu o apogeu do individualismo parece o absurdo dos absurdos. Ser solidário, generoso e solícito quando os outros pedem já é extraordinário, imagine quando não pedem. Vocês serão chamados de fanáticos, doentes mentais, desvairados, proselitistas. De manhã poderão ser famosos, à tarde poderão cair em desgraça. Num momento poderão ser valorizados, noutro, tratados como escória social. As consequências são imprevisíveis.

Mas lhes garanto que, se superarem as intempéries, sairão muito mais humanos, muito mais fortes, e como sobremesa entenderão o que os livros jamais propiciaram. Entenderão um pouco o que milhões de judeus viveram nas mãos dos nazistas, os cristãos na arena do Coliseu, os mulçumanos na Palestina, bem como o que os religiosos, prostitutas, homossexuais, negros e mulheres, sofreram ao longo da história

29 de junho

Ninguém muda ninguém, a não ser a si mesmo.

Um dos comportamentos mais violentos de antigestão e que mais esgota o planeta emoção é a necessidade neurótica de mudar os outros. Ninguém muda ninguém; temos o poder de piorar os outros, não de mudá-los. Só a própria pessoa pode se reciclar

Deveria haver estatísticas mostrando quão toscas, abrutalhadas e ineficientes são as estratégias que utilizamos em nossas relações interpessoais, inclusive entre professores e alunos. Provavelmente a grande maioria de nossas intervenções maculam, traumatizam, asfixiam nosso cônjuge, filhos, outros parentes, amigos, colegas. As técnicas que usamos para tentar mudar os outros geram janelas traumáticas que cristalizam neles tudo aquilo que mais detestamos – elevar o tom de voz, criticar excessivamente, passar sermões, comparar e pressionar.

30 de junho

O problema não é quando possuímos dinheiro, ainda que muito. O problema é quando o dinheiro nos possui.

O dinheiro pode transformar mansões em prisões, empresas em masmorras e terras em ilhas. Há pessoas tão pobres, mas tão pobres, que só têm dinheiro. Por sermos uma espécie pensante, temos tendência em cuidar seriamente do que tem valor. Cuidamos do motor do carro para não fundir, da casa para não se deteriorar, do trabalho para não sermos superados, do dinheiro para não faltar. Alguns se preocupam com suas roupas, outros com suas joias, e outros ainda com sua imagem.

Mas qual é o nosso maior tesouro?

O que deveria ocupar o centro de nossas atenções?

O carro, a casa, o trabalho, o dinheiro, as roupas, as viagens ou a qualidade de vida?

Por incrível que pareça, nossa qualidade de vida fica frequentemente em segundo plano. Sem ela, não temos nada e não somos nada, não somos mentalmente saudáveis, emocionalmente livres, socialmente maduros, profissionalmente realizados.

Você cuida da sua qualidade de vida?

1º de julho

**Se uma pessoa educar seu Eu para aprender a se curtir,
se valorizar, ter um caso de amor com sua história
e ter um romance com sua saúde emocional,
suas relações serão cada vez mais saudáveis.**

Se você não tem prazer consigo mesmo, como terá prazer com o parceiro? Se não sabe se aplaudir, como vai aplaudir quem escolheu para viver a seu lado? Se não tem sonhos borbulhantes, como encorajará a pessoa com quem convive a sonhar?

Em minhas conferências e programas de gestão da emoção, sempre comento com os participantes que um amor sustentável requer que uma pessoa, antes de namorar alguém, aprenda a namorar a si mesma, caso contrário, será um veículo emocional sem direção que atropelará os outros. Você namora a si mesmo ou vive sofrendo por antecipação? Você vive suavemente ou vive se cobrando? É fácil dizer que temos autoestima elevada quando na realidade somos carrascos de nós mesmos. Um romance saudável começa com um romance consigo mesmo.

2 de julho

Conhecemos o outro a partir de nós mesmos.

Se não aprendermos a nos esvaziar de nós mesmos, nossas interpretações terão muito mais a ver conosco do que com cônjuge, nossos filhos e alunos. É mais fácil nossas interpretações serem distorcidas do que se aproximarem da realidade emocional dos comportamentos que estamos interpretando.

O ciúme é uma grave e velada distorção do processo de interpretação. Uma verdadeira armadilha mental. Tem também baixo nível de amor-próprio, precisa da atenção do outro para tentar diminuir o déficit de atenção que tem para si.

O ser humano é um ser inevitavelmente social, mas algumas pessoas têm uma necessidade maior de se socializar, de ter alguém a seu lado, pois são mais sensíveis à solidão. O ciúme é uma tentativa exagerada e doentia de superar a solidão. Quem tem ciúme é profundamente solitário, ainda que viva rodeado de pessoas. Os ciumentos desconhecem o seguinte: se as pessoas que amo me abandonam, a solidão é suportável, mas, se eu me abandono, ela é intolerável.

3 de julho

Os sonhos não determinam que tipo de árvore você será, mas dão forças para você entender que não há crescimento sem tempestades, períodos de dificuldades e incompreensão. Os sonhos não determinam o lugar em que você vai estar, mas produzem a força necessária para tirar do lugar em que está.

Brinque mais, sorria mais, imagine mais. Lambuze-se com a terra dos seus sonhos. Sem terra a semente não germina.

Os sonhos não podem morrer. Ao longo da história muitos seres humanos conheceram a sinfonia da incompreensão e a melodia das rejeições. Ninguém os entendia, ninguém os apoiava, ninguém acreditava neles. Aprisionados na terra da solidão, só podiam contar com a força dos seus sonhos e da sua fé. Suportaram avalanches por fora e terremotos por dentro.

4 de julho

Ser feliz não é ter uma vida perfeita, mas humildade para reconhecer os erros, sabedoria para receber uma crítica injusta, coragem para ouvir um não, sensibilidade para dizer eu te amo, desprendimento para falar eu preciso de você.

Ser feliz não é ter uma vida isenta de perdas e frustrações. É ser alegre, mesmo se vier a chorar. É viver intensamente, mesmo no leito de um hospital. É nunca deixar de sonhar, mesmo se tiver pesadelos. É dialogar consigo mesmo, ainda que a solidão o cerque.

É ser sempre jovem, mesmo se os cabelos embranquecerem. É contar histórias para os filhos, mesmo se o tempo for escasso. É amar os pais, mesmo se eles não o compreenderem. É agradecer muito, mesmo se as coisas derem errado. É transformar os erros em lições de vida.

5 de julho

Quem é especialista em controlar e cobrar os outros está apto a trabalhar em uma financeira e lidar com números, mas não com pessoas.

Essas pessoas precisam desenvolver um Eu que tenha consciência de si mesmo e de seus papéis fundamentais. Um Eu transparente que olhe para dentro, que não tenha medo das próprias loucuras, que seja comprometido com a saúde psíquica e não com a imagem social. Precisam desenvolver acima de tudo um Eu consciente de que o perfeccionismo nos habilita a lidar com máquinas e não com seres humanos, pois somos seres imperfeitos vivendo em sociedades imperfeitas.

6 de julho

O sucesso é mais difícil de ser trabalhado
do que o fracasso.

O risco do sucesso é a pessoa se tornar uma máquina de atividades, esquecer o sabor das diminutas coisas e abandonar aquilo que só os sonhos podem alcançar. A paisagem de uma fazenda, de um jardim, de um quadro pode excitar mais a emoção de observador do que a de seu proprietário.

Deus democratizou o acesso aos melhores prazeres da existência. Ricos são os que procuram esse tesouro, miseráveis são os que pensavam possuí-lo.

7 de julho

Não somos um cartão de crédito, uma conta bancária,
mas seres humanos únicos. Apesar de nossos defeitos,
somos estrelas vivas no teatro da existência.

Traga sempre em sua memória que, ainda que você enfrente filas no banco, no trânsito, no supermercado, você não é uma conta bancária nem um número de identidade ou de cartão de crédito.

Ainda que você tenha vários defeitos, cometa alguns erros e, em alguns momentos, seja derrotado pela ansiedade, não há outra pessoa igual a você no palco da vida.

8 de julho

Herdeiros são imediatistas, querem tudo rápido e pronto, enquanto sucessores elaboram as próprias experiências.

Herdeiros não se importam que seus pais tenham perdido o sono para que eles dormissem bem, enquanto sucessores se preocupam com o bem-estar e a felicidade dos seus educadores. Herdeiros vivem à sombra dos pais, enquanto sucessores batalham para construir seu legado. Herdeiros são peritos em reclamar, enquanto sucessores se curvam em agradecimento aos seus pais e professores. Herdeiros são imediatistas, querem tudo rápido e pronto, enquanto sucessores elaboram as próprias experiências.

Se um filho herda uma pequena empresa e faz um planejamento, traça metas, estabelece prioridades e usa seu capital intelectual para ser criativo, proativo, dinâmico, ele tem grande chance de expandi-la e transformá-la numa sólida e sustentável companhia. Deixa, assim, o rol dos herdeiros passivos, consumidores irresponsáveis de heranças, e se torna um sucessor altamente digno. Uma das marcas dos sucessores é fazer muito do pouco, enquanto a dos herdeiros é fazer pouco do muito.

9 de julho

É necessário treinar o Eu para administrar pensamentos,
ideias, imagens mentais e fantasias.

É necessário reeditar o filme do inconsciente, sobrepondo novas experiências sobre as antigas. Eis o maior desafio da inteligência!

É necessário criticar diariamente as imagens doentias da memória que nos controlam. É necessário também não pedir, mas determinar ser alegre, ousado, seguro, saudável.

Essas ferramentas reurbanizam as favelas do medo, do ódio, da autopunição e nos libertam.

10 de julho

Nenhum pensamento é verdadeiro,
mas uma interpretação da realidade.

Tudo que você e eu pensamos sobre nós mesmos e sobre outros não é concreto, essencial, mas fruto de um sofisticado sistema de interpretação. Toda interpretação é passível de inúmeras distorções. Pequenas mudanças deslocam a interpretação; uma simples mudança de nosso estado de tranquilidade para o de ansiedade diante de um mesmo comportamento de um filho expresso em dois momentos distintos gerará interpretações distintas, ainda que em alguns casos imperceptíveis. Tranquilo, um pai pode ser tolerante com um erro de um filho. Ansioso, um pai poderá ser implacável diante do mesmo comportamento.

Quem acha que seus pensamentos são verdadeiros tem vocação para ser deus e não humano, a verdade humana nunca é pura, mas interpretativa. Quando deciframos os códigos da inteligência nos tornamos mais flexíveis, tolerantes, inclusivos. Entendemos que as verdades científicas podem ter coerência, mas frequentemente não são eternas nem imutáveis. Muitas grandes verdades caem a cada dez anos. Se no campo científico há tanta flutuação, imagine nas relações humanas.

11 de julho

**Quem crê que seus pensamentos são verdades absolutas
está preparado para ser deus e não um ser humano.**

Ao fazer isso, podemos incorrer em duas situações desastrosas. Primeiro, nos colocarmos como um deus tirânico, autossuficiente, infectado de orgulho, possuidor de verdades absolutas capazes de controlar os outros. Segundo, mergulharmos num conformismo débil, com a mente estéril, incapaz de produzir novos conhecimentos.

A procura por Deus não nasce da fragilidade psíquica do ser humano ou do entorpecimento religioso, mas dos vales mais profundos do inconsciente, das raías mais íntimas da solidão. Mesmo que um ser humano se isole do contato social desde a infância, assim que adquirir uma linguagem rude e uma consciência tosca procurará o divino, se curvará diante do trovão, do sol ou das próprias imagens mentais.

12 de julho

**Sonhos sem disciplina produzem pessoas frustradas
e disciplina sem sonhos produz autômatos
que só sabem obedecer a ordens.**

Sonhos e disciplina, eis o casamento perfeito para o êxito. Divorciar os sonhos da disciplina, eis a receita infalível para o fracasso.

Ao distanciar os sonhos da disciplina, executivos perderam a capacidade de se reinventar, profissionais liberais esgotaram o ânimo para se atualizar, mulheres fragmentaram sua autoestima, jovens ficaram viciados no mundo digital e se tornaram meros consumidores de produtos e serviços.

O sonho mais relevante que devemos almejar é a saúde emocional.

13 de julho

Ninguém é digno de sua sabedoria se não usar suas lágrimas para irrigá-las.

É necessário usar as lágrimas para irrigar a tolerância. Usar as perdas para refinar a paciência. Usar as falhas para esculpir a serenidade. Usar a dor para lapidar o prazer. Usar os obstáculos para abrir as janelas da inteligência.

Ninguém terá prazer no estrelato se desprezar a beleza das coisas simples no anonimato, pois nelas se escondem os segredos da felicidade. Os sonhos transformam a vida numa grande aventura.

14 de julho

Ciúme é uma palavra pequena, mas seu poder é viral. Seu significado psiquiátrico e psicológico é gigantesco, e suas consequências sociológicas podem ser letais.

Há um ciúme aceitável, suportável, inofensivo, mas nenhum ciúme é saudável, principalmente se implica controlar o outro. Querer a presença do outro é saudável, mas exigí-la é nocivo; procurar fazer coisas juntos tempera a relação, mas não se alegrar sem a presença do outro é doentio. Amar a presença do parceiro é riquíssimo, mas reclamar atenção exclusiva é aprisionador.

O ciúme aceitável não arde em cobranças, já o ciúme fatal asfixia quem ama, pune quem falha. O ciúme aceitável é tolerante, permite que se dê risada de seus exageros; o ciúme doentio leva a vida a ferro e fogo, é radical. O ciúme aceitável é brando como a névoa; o ciúme doentio é pesado como as tempestades. O ciúme aceitável não bloqueia os sonhos; o ciúme fatal tem medo de o outro crescer.

Diferentemente do ciúme, o amor saudável pede atenção, mas não controla; solicita carinho, mas não sufoca; dá mil abraços, mas não prende; torce para ser notado, mas o faz no silêncio, não cobrando.

15 de julho

A vida é cíclica, quem hoje é aplaudido amanhã poderá ser vaiado,
quem hoje é humilhado amanhã poderá ser exaltado.

Não há gigantes nem heróis que durem para sempre. Cada ser humano tem seus motivos para chorar. Há tempo para sorrir e para chorar, para calar e gritar. Viaje em sua história. Relembre-se das lágrimas que ficaram represadas nos bastidores da sua existência e que nunca atuam como atrizes no teatro da face.

16 de julho

**Quem quer o brilho do sol tem que adquirir habilidades
para suportar a adversidade, tem que ser resiliente
para atravessar o breu de sua noite.**

Devemos valorizar a vida muito mais do que o sucesso, os aplausos ou o reconhecimento social. Muitos cientistas antes de descobrir suas grandes ideias produziram ideias medíocres, foram criticados, excluídos.

Alguns grandes políticos como Abraham Lincoln só tiveram êxitos depois de amargar salientes fracassos. Alguns grandes empresários só atingiram seu apogeu depois de visitarem os vales da falência, da escassez e do vexame público.

17 de julho

Há mais mistérios em desejos e sonhos do que imagina
nossa vã psicologia. Desejos são intenções superficiais,
sonhos são projetos de vida.

Desejos não resistem ao calor das perdas, sonhos criam raízes nas dificuldades. Até os psicopatas têm desejos de mudança, mas só os que sonham transformam sua realidade.

Desejo que você continue lutando pelos seus sonhos, se apaixonando cada vez mais pela vida, amando intensamente os seus íntimos, conquistando novos amigos e sendo uma pessoa de grande utilidade para a sociedade.

18 de julho

As sociedades modernas tornaram-se uma fábrica de pessoas ansiosas. O normal é estar estressado, irritadiço, fadigado. O anormal é abraçar as árvores, falar com as flores, fazer da vida um espetáculo.

Nada, ninguém consegue controlar seus gestos e palavras a não ser sua própria consciência. Saia bradando aos quatro ventos que as sociedades modernas se tornaram um grande manicômio global, onde o normal é ser ansioso, estressado, e o anormal é ser saudável, tranquilo, sereno.

Que você capacite seu Eu para ser autor de sua história e gerenciar sua mente. Se treinar, não tenha medo de falhar. Se falhar, não tenha medo de chorar. Se chorar, corrija sua rota, mas não desista.

Dê sempre uma nova chance para si e para quem ama. Só adquire maturidade quem usa suas frustrações para alcançá-la.

19 de julho

Quem tem ciúme, perde o outro, perde a si mesmo, sua segurança e sua dignidade.

O ciúme doentio é um defeito da formação da personalidade, do Eu como gestor da mente humana. O Eu representa a capacidade de escolha, mas, nas crises de ciúme, faz péssimas escolhas. O Eu representa a identidade, mas, nas crises de ciúme, perde sua autocrítica. O Eu representa a capacidade de autonomia, mas, nos ataques de ciúme, perde a liberdade de dirigir o próprio script, é dirigido por seus fantasmas mentais, escolhe ser um escravo do outro, vende sua paz e sua saúde emocional por um preço irrisório.

Uma pessoa ciumenta pode pilotar aeronaves, carros, empresas, mas não consegue pilotar sua mente nos focos de tensão. Não lidera a si mesma, um veículo em alta velocidade que, desgobernado, é facilmente passível de acidentes. Não é sem razão que pessoas que têm crises de ciúme fazem escândalo, ainda que sejam intelectuais; exageram, se humilham, humilham o outro, pressionam, suplicam atenção.

Quem se sente ameaçado, fragilizado, vive em função do medo de perder. E o medo de perder gera a necessidade de controlar quem ama, seja o namorado, o marido, a esposa e até os filhos e os amigos. O medo de perder leva o fenômeno RAM (Registro Automático da Memória) a gerar janelas killer ou traumáticas, que aumentam ainda mais os níveis de insegurança de quem tem crises de ciúme. Quem tem ciúme perde o outro com mais facilidade, mas o pior de tudo é que perde a si mesmo, a sua segurança e a sua dignidade.

20 de julho

Uma criança de 7 anos tem mais informações hoje do que tinha um imperador romano quando governava o mundo. Nunca tivemos tantas informações desorganizadas, saturando e estressando o cérebro. Nunca tivemos uma mente tão agitada, tensa e ansiosa.

Neste sistema social agitado, não poucas vezes o deus é o dinheiro, o templo é o consumo e a ansiedade de consumir o desnecessário é seu ritual. Mas todo sistema social, por mais eficiente que seja em fomentar a estética, o status, a evidência social, a beleza física, o entretenimento, não consegue saciar o espírito humano.

É preciso muito mais para aliviar nossas inquietações existenciais. Quando a inteligência existencial não é irrigada, alguns partem para o consumismo, outros para o uso de drogas e outros ainda desenvolvem doenças emocionais, doenças psicossomáticas, comportamento autopunitivo, agressividade, pessimismo existencial, necessidade neurótica de isolamento ou necessidade neurótica de ser o centro das atenções sociais.

21 de julho

A vida é um grande contrato de risco, tem curvas imprevisíveis e acidentes inevitáveis. A sabedoria não está em não falhar ou não sofrer, mas em usar nossas falhas para amadurecer e nosso sofrimento para compreender a dor dos outros.

Esse hábito contribui para desenvolver motivação, ousadia, otimismo, paciência, determinação, liderança, capacidade de superar fracassos e principalmente inteligência para criar e aproveitar oportunidades.

Somente um professor humano, independentemente de suas falhas e imperfeições, tem condições de educar um aluno para ser um humano empático, afetivo, pacífico, tolerante e generoso. Os *Robo sapiens* não sentem dor, medo, solidão, angústia, ansiedade, portanto, jamais poderão educar um ser humano.

22 de julho

Os perdedores veem os raios e se amedrontam, os vencedores veem a chuva e com ela a oportunidade de cultivar.

Os perdedores sofrem inutilmente, mas os vencedores jogam num time que extrai as mais belas lições de vida das suas derrotas, erros e fracassos. Em que equipe você joga? Os vencedores aprendem a navegar nas águas da emoção e ser livres dentro de si mesmos, ainda que o mundo exterior esteja desabando sobre suas cabeças.

23 de julho

**Pais inteligentes falam com seus filhos sobre o essencial,
seus sonhos, pesadelos, lágrimas e projetos de vida.**

Por favor, ensine os jovens a proteger sua emoção. Tudo que atinge frontalmente a emoção atinge drasticamente a memória e constituirá a personalidade. Certa vez, um excelente jurista me disse no consultório que, se tivesse sabido proteger sua emoção desde pequeno, sua vida não teria sido um drama. Ele fora rejeitado quando criança por alguém próximo porque tinha um defeito na face. A rejeição controlou sua alegria. O defeito não era grande, mas o fenômeno RAM (Registro Automático da Memória) registrou-o e realimentou-o. Não teve infância. Escondia-se das pessoas. Vivia só no meio da multidão.

Ajude seus filhos a não serem escravos dos seus problemas. Alimente o anfiteatro dos pensamentos e o território da emoção deles com coragem e ousadia. Não se conforme se eles forem tímidos e inseguros.

O Eu, que representa a vontade consciente ou a liberdade de decidir, tem de ser treinado para tornar-se líder e não um fantoche. Ser líder não quer dizer ter capacidade para resolver tudo e assumir todos os problemas à nossa volta. Os problemas sempre existirão. Se forem solucionáveis, temos de resolvê-los. Se não temos condições de resolvê-los, precisamos aceitar nossas limitações. Mas jamais devemos gravitar na órbita deles.

24 de julho

Os fracos julgam, os fortes compreendem.
Os fracos são rígidos, os fortes são tolerantes.

Certa vez, uma mulher foi pega em flagrante adultério. Segundo a lei, teria de morrer. Olharam para Jesus e perguntaram qual seria o seu veredicto. Jesus voltou-se para dentro de si, dominou sua tensão. Pelo fato de ter resgatado a liderança do Eu, teve uma atitude inesperada: começou a escrever na areia. Seus opositores ficaram perplexos. O gesto desarmou seus inimigos. O foco de tensão foi pouco a pouco dissipado. Desse modo, como um artesão da inteligência, o mestre dos mestres preparou o terreno para um golpe fatal: “Aquele que dentre vós estiver sem pecado seja o primeiro que lhe atire pedra”.

Ele os autorizou a atirar pedra nela, mas mudou a base do julgamento. Teriam de pensar antes de reagir. Teriam de avaliar a história deles para depois julgá-la. Ao olhar para o espelho da sua alma para depois condenar a mulher, eles exerceram uma das mais importantes funções da inteligência: colocar-se no lugar dos outros. Assim, tornaram-se autores da sua história, pelo menos momentaneamente Mergulharam para dentro de si, viram suas fragilidades, reconheceram sua injustiça.

Desse modo, saíram da plateia, entraram no palco de sua mente e deixaram de ser vítimas de seu preconceito. Dominaram temporariamente sua agressividade, saíram de cena, não a mataram.

25 de julho

Os fracos excluem, os fortes abraçam,
os fracos fecham as portas, os fortes dão tantas chances
quantas forem necessárias.

Não devemos ter vergonha de nossas misérias e fragilidades. Os fortes as declaram, pelo menos para os íntimos. Os fracos as escondem.

Você é forte ou fraco? Algumas pessoas cometem suicídio porque nunca tiveram coragem de abrir seu ser. Outras têm seus sonhos esmagados, sua esperança dilacerada, sua criatividade esfacelada, seu amor pela vida dissipado porque não souberam cruzar suas histórias. Tiveram medo da crítica dos outros. Viveram ilhadas dentro de si mesmas.

26 de julho

A mesma ansiedade vital que perturbava os povos primitivos ainda perturba o homem moderno. Somos os mesmos em nossa essência ontem e hoje.

Os mistérios da vida, a morte, a continuidade da existência, questões tão antigas e tão modernas... Não temos respostas científicas para elas e provavelmente nunca as teremos. Cada resposta será o começo de inumeráveis perguntas. Somos todos meninos brincando no teatro do tempo, acreditando que sabemos muito, mas no fundo não sabemos quase nada do essencial.

Por que o ser humano nunca deixou de ter uma religião, independentemente se era o deus sol, a lua, o raio, as árvores, o budismo, o islamismo, o judaísmo, o bramismo, o cristianismo? Eis a resposta, ou uma delas: a consciência existencial, como o fruto mais excelente do processo de construção de pensamentos, não enxerga a morte como um ponto final, mas como uma vírgula para que o texto de alguma forma continue a ser escrito na eternidade... A consciência existencial jamais atinge pelo instrumento do pensamento a inexistência, o nada, o fim, a morte. Todo pensamento sobre a morte é uma homenagem à vida, pois só a vida é capaz de pensar.

27 de julho

Apesar de o ser humano amar profundamente a liberdade, milhões de usuários de drogas se enclausuram na pior prisão do mundo.

Produzem assim o pior cárcere já inventado: o cárcere da emoção. O efeito psicotrópico da droga – seja ela estimulante como a cocaína ou fortemente tranquilizante como a heroína – cria zonas de tensão nos territórios inconscientes da memória. Ser preso por barras de ferro é angustiante, mas ser preso por algemas no território da memória é trágico. Com o tempo, os usuários de drogas, mesmo os mais inteligentes e cultos, diminuem sua capacidade de gerenciar os pensamentos quando estão angustiados. Nos momentos de ansiedade, os estímulos estressantes do dia a dia detonam o gatilho da memória que abre a janela onde existe a representação da droga. A partir daí produz-se um desejo compulsivo de usar uma nova dose para tentar aliviar a angústia gerada por esse processo.

Muitos profissionais da saúde mental não sabem que, depois que se instala a farmacodependência, o problema não é mais a droga, mas sua imagem inconsciente. Se um usuário não resolver o problema dentro de si, um dia poderá cair, pois ainda tem vínculos em sua memória. É preciso nunca desistir, ainda que existam recaídas. Ninguém reurbaniza as favelas da memória rapidamente. Não importa o tempo que dure, o importante é ser livre. Essa determinação vale para qualquer tipo de transtorno psíquico. Chorar, sim; desistir da vida, nunca.

28 de julho

**Não se isole. Muitas pessoas se autoabandonaram,
embora não tenham consciência disso.**

Baixa autoestima, timidez, anorexia, bulimia, vigorexia, preocupação excessiva com a imagem social, sentimento de vingança, raiva, inveja e, em destaque, o ciúme são sintomas evidentes de uma pessoa que se auto abandonou. Só uma pessoa que se autoexcluiu tem tamanha carência.

O suicídio é uma forma solene de autoabandono. Mas quem pensa em desistir da vida na realidade tem fome de viver e de construir pontes para alcançar os outros.

29 de julho

Nossa liberdade não pode estar à venda por preço algum, mas a vendemos por bobagens, a trocamos com incrível facilidade.

Temos a necessidade neurótica de ser perfeitos, amamos conviver com pessoas simples, despojadas, mas complicamos nossa vida. A energia gasta pela necessidade neurótica de ser perfeito é caríssima, esmaga o prazer de viver.

O medo da crítica, do vexame, da rejeição, do pensamento alheio, dos olhares sociais tem feito mentes brilhantes apagarem seus luzeiros. Por nada e ninguém podemos deixar de decifrar o código da espontaneidade; quem não o decifra pouco a pouco se deprime.

30 de julho

**Quem usa as relações de poder para impor suas ideias
não é digno do poder de que está investido.**

Nas relações desiguais o vírus do orgulho contagia em frações de segundos o cérebro daquele que se considera superior, levando-o a silenciar a voz de quem está em posição inferior. Tais reações são doentias, pois não há psiquiatra, executivo e pais que não falhem, às vezes vexativamente.

Quem usa as relações de poder para impor suas ideias não é digno do poder de que está investido. Quantos professores não cometeram acidentes durante a formação da personalidade de seus alunos, ainda que sem o perceber, porque não tiveram a coragem de pedir desculpas, por levantar a voz desnecessariamente, por julgar precipitadamente?

31 de julho

As pessoas ciumentas querem banir fortemente a solidão do teatro de sua emoção, desejam que os outros gravitem em sua órbita, por isso controlam parceiro, filhos, amigos, colegas de trabalho e até bens materiais, mas não controlam a si mesmas.

Todos que são vítimas do ciúme são perdedores, pois desmoronam suas relações. Poderão ter a seu lado servos, mas nunca seres humanos que os amem; poderão ter pessoas que os temam, mas não que os admirem.

As pessoas ciumentas não entendem que o ciúme é um grito de alerta, um aviso de que elas não sabem se abraçar, se apoiar, apostar em si, ter autoestima sólida.

O ciúme nos afasta de nós mesmos e, de quebra, nos distancia de quem amamos.

1º de agosto

Muitos pais trabalham para dar o mundo aos filhos,
mas se esquecem de abrir o livro da sua vida para eles.
Muitos professores dão milhões de informações lógicas para seus
alunos, mas nunca contaram os capítulos da sua história.

Quanto mais inferior é a vida de uma espécie, menos dependente ela é dos seus progenitores. Nos mamíferos, há uma dependência grande dos filhos em relação aos pais, pois eles necessitam não apenas do instinto, mas de aprender experiências para poder sobreviver.

Na nossa espécie, essa dependência é intensa. Por quê? Porque as experiências aprendidas são mais importantes do que as instintivas. Uma criança de 7 anos é muito imatura e dependente, enquanto muitos mamíferos com a mesma idade já são idosos à beira da morte.

2 de agosto

A beleza está nos olhos de quem enxerga.

A ditadura da beleza assassina a autoestima, asfixia o prazer de viver, produz uma guerra com o espelho e gera uma autorrejeição profunda. Mais de 98% das mulheres não se veem belas. Isso não é uma loucura?

Os homens controlaram e feriram as mulheres em quase todas as sociedades. Considerados o sexo forte, são na verdade seres frágeis, pois só os frágeis controlam e agridem os outros. Agora, produziram uma sociedade de consumo inumana, que usa o corpo da mulher, e não sua inteligência, para divulgar seus produtos e serviços, gerando um consumismo erótico. Esse sistema não tem por objetivo produzir pessoas resolvidas, saudáveis e felizes; a ele interessam as insatisfeitas consigo mesmas, pois quanto mais ansiosas, mais consumistas. Até crianças e adolescentes são vítimas dessa ditadura. Com vergonha de sua imagem, angustiados, consomem cada vez mais produtos em busca de fagulhas superficiais de prazer.

Qualquer imposição de um padrão de beleza estereotipado para alicerçar a autoestima e o prazer diante da autoimagem produz um desastre no inconsciente, um grave adoecimento emocional. Autoestima é um estado de espírito, um oásis que deve ser procurado no território da emoção. Cada mulher, homem, adolescente e criança deveria ter um caso de amor consigo mesmo, um romance com a própria vida, pois todos possuem uma beleza física e psíquica particular e única. Essa frase não é um jargão literário pré-fabricado, mas uma necessidade psiquiátrica e psicológica vital, pois sem autoestima os homens transformam-se em miseráveis, as mulheres não têm saúde psíquica, os jovens esfacelam o encanto pela existência.

3 de agosto

O pessimismo é um câncer da alma.

O verdadeiro otimismo é construído pelo enfrentamento dos problemas e não por negação. Por isso, as palestras de motivação raramente funcionam. Elas não dão ferramentas para gerar um otimismo sólido, que nutra o Eu como líder do teatro da inteligência.

De acordo com pesquisas em universidades americanas, uma pessoa otimista tem 30% de chances a menos de ter doenças cardíacas. Os otimistas têm menos chances ainda de ter doenças emocionais e psicossomáticas.

Muitos pais são vendedores de pessimismo. Já não basta o lixo social que a mídia deposita no palco da mente dos jovens, muitos pais transmitem para eles um futuro sombrio. Tudo lhes é difícil e perigoso. Estão preparando os filhos para temer a vida, fechar-se num casulo, viver sem poesia. Nutra seus filhos com um otimismo sólido!

Você pode não ter dinheiro, mas, se for rico em bom senso, será um pai ou uma mãe brilhante. Se você contagiar seus filhos com seus sonhos e entusiasmo, a vida será enaltecida. Se for um especialista em reclamar, se mostrar medo da vida, temor pelo amanhã, com doenças, estará paralisando a inteligência e a emoção deles.

4 de agosto

Os pais e professores deveriam ser vendedores de sonhos. Deveriam plantar as mais belas sementes no interior dos jovens para fazê-los intelectualmente livres e emocionalmente brilhantes.

O homem Jesus foi um excelente vendedor de um diálogo aberto, sem máscaras, transparente. Ele inspirava as pessoas que o seguiam. Levava-as a sonhar com grandes conquistas, conquistas de uma vida irrigada com paz, justiça, sabedoria. Conquistas de uma vida exuberante. Ele exaltava a vida humana.

Quando alguém queria saber sobre sua origem, ele não falava sobre sua origem eterna, mas sobre sua origem temporal. Ele era demasiado humano. Proclamava a todos os ouvintes: “Eu sou o filho do homem”. O que isso significa? Significa que valorizava a sua natureza humana, amava ser humano, amava não ter rótulo. Era profundamente apaixonado pela vida.

5 de agosto

A virtualidade da consciência pode nos encerrar numa masmorra e, portanto, gerar aspectos muito negativos.

A solidão da consciência gerada na esfera da virtualidade pode ser uma fonte de estresse se não for minimamente saciada. Pode produzir angústia, insatisfação, humor depressivo. Há homens que trocam de parceira na mesma frequência com que trocam de camisa. Ao menor sinal de tédio ou estresse, já pedem a separação.

Há pessoas que não conseguem se fixar em nenhuma amizade. No começo da relação, têm um ânimo maravilhoso, ficam eufóricos, depois, com a mínima frustração, trocam de amigos.

Muitos mudam de profissão, de cidade, de casa, de sonhos com tremenda facilidade. São cronicamente insatisfeitos. Quem não tem estabilidade nas relações sociais não tem estabilidade emocional. Sua ansiedade vital é exagerada, tornando-se doentia.

6 de agosto

O passado não volta, e o futuro é irreal, mas resgatamos o passado e nos alegramos ou nos culpamos com esse resgate; construímos fatos futuros e somos estimulados ou amedrontados com essa construção.

Construímos nos sonhos ricos ambientes e personagens. Isso só é possível devido à natureza virtual e plástica dos pensamentos conscientes. Se você fizer uma viagem e se afastar dos seus filhos e amigos, poderá recordar-se deles em seu psiquismo, lembrar-se de fatos e circunstâncias que viveram juntos. Se o pensamento tivesse a necessidade vital de incorporar a realidade do objeto no ato de pensar, não seria possível imaginá-los, porque seria preciso tê-los substancialmente na mente.

A consciência virtual libertou o psiquismo humano para ter virtualmente as pessoas, se relacionar, conversar, recordar decepções e alegrias. Se não houvesse essa liberdade criativa e essa plasticidade construtiva na esfera da virtualidade, não nos recordaríamos das pessoas que amamos, não sentiríamos saudade quando elas partissem, não viveríamos o aperto da solidão nem choraríamos. As lágrimas, sentimento de perda, mágoas, raiva, alegrias, amor ocorrem porque há fascinantes diretores de cinema no estúdio de nossas mentes: o Eu como diretor principal e o fenômeno do autofluxo (*ver página 254*) como diretor coadjuvante. Eles leem as inumeráveis janelas da memória e, na esfera da imaginação, criam dramas, romances e comédias fascinantes, ainda que, em alguns casos, perturbadores.

7 de agosto

A relação entre pais e filhos não é uma democracia. Os filhos não têm os mesmos direitos dos pais de gastar, ficar no celular pelo tempo que quiserem, chegar quando bem entendem, dormir quando desejam.

Colocar limites com generosidade é vital para formar uma personalidade saudável. Todavia, o casamento é uma democracia emocional, mais poderosa que a democracia política. Ambos têm ou deveriam ter o mesmo peso em suas opiniões, deveriam decidir juntos, sonhar juntos, participar dos mesmos privilégios e das mesmas dificuldades. Direitos desiguais asfixiam o amor.

Ser generoso ao falar é essencial. Quem grita, pressiona, fala num tom alto não sabe o que é amar de forma inteligente. Quem se acha o dono da verdade e nunca reconhece seus erros está apto para conviver com máquinas, mas não para construir um amor verdadeiro.

8 de agosto

Nossa história, arquivada na nossa memória,
é a caixa de segredos da nossa personalidade.
Ninguém é o único autor da própria história.

Um Eu doente, sem estrutura e maturidade, é indeciso, inseguro, instável, impulsivo, ansioso, escravo dos pensamentos e das emoções destrutivas. Mesmo intelectuais, executivos e líderes sociais podem ter um Eu doente ou imaturo. Eles podem ser ótimos para tratar de problemas externos, mas não para resolver problemas internos. Quando são contrariados, criticados ou sofrem perdas têm reações agressivas ou sofrem excessivamente.

Somos construídos pela carga genética e pelos ambientes educacional e social, representados pelos nossos pais, professores, amigos e colegas, pela escola, a televisão, o esporte, a música e a internet. Nossa história, arquivada na nossa memória, é a caixa de segredos da nossa personalidade. Ninguém é o único autor da própria história. Somos construções e construtores da nossa personalidade.

9 de agosto

Um dos maiores erros educacionais da escola clássica é não ter como meta fundamental o preparo dos alunos para viver na sinuosa existência.

A escola da existência é muito mais complexa e sofisticada do que a escola clássica (educacional). Na escola clássica nos sentamos enfileirados; nela, infelizmente, somos frequentemente receptores passivos do conhecimento. E o conhecimento que recebemos tem pouca relação com nossa história, no máximo tem relação com nossa profissão. Na escola da existência, porém, todos os eventos têm relação direta com a nossa história.

Na escola clássica temos de resolver os problemas da matemática; na da existência temos de resolver os problemas da vida. Na escola clássica aprendemos as regras gramaticais; na da existência temos de aprender a difícil arte de dialogar. Na escola clássica temos de aprender a explorar o mundo em que estamos, ou seja, o pequeno átomo da química e o imenso espaço da física; na da existência temos de aprender a explorar os territórios do mundo que somos. Portanto, a escola da existência inclui a clássica e vai muito além dela.

Um dos maiores erros educacionais da escola clássica é não ter como meta fundamental o preparo dos alunos para viver na sinuosa existência.

10 de agosto

O diálogo inteligente e generoso é insubstituível. Só o diálogo torna as pessoas inesquecíveis.

Estamos na era das democracias modernas. Temos o direito de expressar nossas ideias, cultura, crenças e ideologias. Mas milhões de mulheres e homens não exercem esse direito. Calam-se quando deveriam debater as ideias com brandura, silenciam quando deveriam ser honestos um com o outro. Se não praticarmos um diálogo profundo e aberto para que possamos nos refletir um no outro com maturidade, nosso amor será instável, circunstancial, condicional, doente.

Casais desinteligentes entram em falência não por falta de amor, mas por falta de inteligência, por não saberem proteger a memória e a emoção um do outro. Casais inteligentes não colocam seus conflitos debaixo do tapete do tempo, esperando o conflito passar, crendo que os atritos logo se abrandarão e eles voltarão a ser dois pombinhos. Os conflitos não resolvidos vão para debaixo do tapete do tempo e, ao mesmo tempo, para os bastidores da memória e serão arquivados. Essa técnica os torna pombinhos hoje, mas pouco a pouco os converterá em dois felinos que se agredirão drasticamente por pequenas coisas amanhã.

O diálogo inteligente e generoso é insubstituível. Só o diálogo torna as pessoas inesquecíveis. Seu diálogo é pobre ou rico? Você conhece camadas mais profundas do seu parceiro ou parceira, filhos, alunos, amigos? Você é um garimpeiro de ouro nos solos da mente de quem ama ou fica na superfície?

11 de agosto

**Pais que atuam apenas como manuais de regras de comportamento,
que são especialistas em apontar falhas,
elevar o tom de voz, criticar e comparar pioram seus filhos,
não os educam socioemocionalmente.**

Pais que não encantam, que não são carismáticos e empáticos, que não sabem pensar antes de reagir e expor em vez de impor suas ideias não plantam janelas light na MUC (Memória de Uso Contínuo) e, portanto, não educam o Eu dos filhos para ser autônomo, ter autocontrole, ser autor da própria história. Esses têm grandes chances de formar herdeiros, não sucessores.

Da mesma forma, professores que só transmitem dados de maneira fria, que não sabem educar a emoção dos seus alunos, que não resolvem conflitos em sala de aula, não estimulam a criatividade, o altruísmo e a generosidade e muito menos os encantam para o prazer de aprender têm grandes chances de formar uma plateia de herdeiros, não de sucessores. Infelizmente, dezenas ou centenas de milhares de escolas em todas as nações modernas sabem saturar a memória dos alunos com milhões de dados, mas não estão aptas a formar pensadores proativos, empáticos, líderes de si mesmos, que saibam se colocar no lugar do outro, trabalhar bem as perdas e frustrações, construir oportunidades.

12 de agosto

Bons profissionais cumprem ordens. Excelentes profissionais pensam pela empresa.

Bons profissionais fazem o que podem para reparar um acidente, profissionais brilhantes fazem o que podem para evitar que eles ocorram. Os novos tempos exigem uma liderança especializada em prevenir crises e não em corrigi-las. Bons profissionais apagam o fogo, enquanto excelentes previnem o incêndio. Bons profissionais tratam os sintomas, enquanto os excelentes previnem as doenças.

13 de agosto

Alguns afirmam categoricamente que Deus não existe sem nunca ter mapeado os confins do universo, sem nunca ter penetrado nas micropartículas de todos os átomos, sem nunca ter tomado as asas do tempo e percorrido o tempo indecifrável do passado. Se são tão limitados, mas fazem uma afirmação tão grande, são deuses. Só um deus tem tamanha convicção.

Podemos pensar nos confins do universo ainda que jamais pisemos lá. Podemos imaginar milhares de pessoas em nossa mente sem entrar em contato com nenhuma delas. Se a consciência existencial fosse real, e não virtual, seria completamente limitada. Por quê? Porque teríamos de ter a realidade essencial de tudo aquilo de que nos conscientizamos.

14 de agosto

Bons pais procuram dar um mundo exterior para seus filhos, pais brilhantes procuram dar o próprio mundo para eles.

Há um mundo a ser descoberto dentro de cada criança, de cada jovem. Só não consegue descobri-lo quem está encarcerado dentro do próprio mundo.

Bons pais preparam seus filhos para os aplausos, pais brilhantes preparam seus filhos para o fracasso. As crianças e os jovens aprendem a lidar com fatos lógicos, mas não sabem lidar com fracassos e falhas. Aprendem a resolver problemas matemáticos, mas não sabem resolver seus conflitos existenciais. São treinados para fazer cálculos e acertá-los, mas a vida é cheia de contradições, as questões emocionais não podem ser calculadas, nem têm conta exata.

Os jovens são preparados para lidar com decepções? Não! Eles são treinados apenas para o sucesso. Viver sem problemas é impossível.

15 de agosto

**Administrar a emoção é o nosso grande direito.
Direito de ter uma mente livre, feliz, saudável, de navegar
com segurança nas turbulentas águas das relações sociais.**

Deveríamos ter aprendido desde a infância que devemos e podemos administrar a emoção e filtrar estímulos estressantes para contemplar o belo, libertar a criatividade, fomentar a generosidade, debelar o medo, dissipar a insegurança, controlar o instinto de agressividade. Muitos são marionetes do mau humor e do estresse.

Você exerce esse direito?

Muitos procuram o direito de se expressar, ganhar dinheiro, ter status social, o que é bom, mas não buscam o direito de serem gestores da própria mente, o que é excelente. Procuram o trivial, mas erram no essencial! E você?

16 de agosto

Ninguém é digno das grandes vitórias se não aprendeu a agradecer pelas dramáticas derrotas. Não há céus sem tempestades nem caminhos sem acidentes. Não tenha medo da vida, tenha medo de não vivê-la intensamente.

Fundamentados em seus alicerces históricos, o Eu como gestor psíquico deveria desenvolver os mais diversos níveis de habilidades para escolher amizades, objetos, ambientes, situações, tomar atitudes, reagir, calar, falar, traçar caminhos, sonhar, eleger alvos, atuar dentro de si, compreender-se, agir, recuar, modificar sua história, se acomodar.

Eis o grande e inaceitável paradoxo: o *Homo sapiens* ao longo da história aprendeu a decifrar sua inteligência para atuar no teatro social, mas não aprendeu para atuar no teatro psíquico, gerir sua peça intelectual. Somos tímidos espectadores onde devíamos ser ágeis atores.

17 de agosto

O estereótipo da beleza gera um câncer emocional.

O culto ao corpo supermagro difundido pela mídia está gerando uma psicose social coletiva. A síndrome PIB – Padrão Inatingível de Beleza – se torna cada vez mais frequente e intensa. As mulheres, sem o saber, foram colocadas num campo de concentração ditatorial.

Quase toda a indústria do lazer, da comunicação e do marketing está alicerçada no poder da imagem. Toda vez que uma leitora ou espectadora está diante da imagem de uma mulher supermagra apontada como exemplar consagrado de beleza nas revistas, jornais, TV, cinema, essa imagem é arquivada automaticamente nos solos do inconsciente.

Quando as mulheres estão diante do espelho, a imagem refletida detona inúmeros gatilhos que abrem as janelas do padrão doentio de beleza. Então vem o choque. Elas começam a se angustiar e a rejeitar certas partes do corpo, pois a imagem refletida é diferente da imagem escravizadora do inconsciente. O resultado é que centenas de milhões de mulheres se tornam infelizes e frustradas. Nas crianças e nas adolescentes, o padrão doentio de beleza afeta as áreas mais importantes da personalidade. Desde cedo elas deixam de se sentir belas, atraentes, e passam a ser controladas pelo desejo asfixiante de serem o que não são.

Além de as modelos serem completamente maquiadas e terem um padrão de beleza fora do comum, a computação gráfica tira todos os “defeitos” que possuam, como manchas, sardas, pintas, verrugas, estrias, celulite. A imagem trabalhada artificialmente nas fotos contribui mais ainda para produzir um padrão tirânico de beleza. As próprias modelos ambicionam ter a beleza com a qual saem nas fotos. A paranoia é geral.

18 de agosto

O tempo é cruel,
mas também somos cruéis com o tempo.

Ruminar o passado é remoer lixo, o lixo mental. Portanto, como você classifica essa atitude: inteligente ou estúpida? O tempo é cruel, mas também somos cruéis com o tempo. Quem sofre pelo futuro ou ruma o passado é cruel com o tempo presente, destrói o único momento em que é possível ser feliz, saudável e desestressado.

Não é que as pessoas sejam lentas, é que são aceleradas demais. E todas as pessoas aceleradas amam estressar os outros.

Se alguém lhe bloquear a porta, não gaste energia com confronto, procure as janelas. Não estou dizendo que devemos ser ingênuos, renunciar ao pensamento crítico. O que quero dizer é que as pessoas que só veem o lado ruim das outras, são peritas em denunciar e ávidas em apontar falhas, bloqueiam a liberdade e autonomia dos outros.

19 de agosto

Nada é tão belo quanto observar as coisas que as pessoas que amamos gostam.

Nada é tão rico quanto prestar atenção às coisas simples que motivam nosso parceiro, nossos filhos, pais, amigos. Nada é tão poético quanto mapear os sonhos e os prazeres da pessoa com quem dormimos. Quando fazemos isso, conseguimos mapear as coisas de que ela gosta e procuramos supri-las.

Às vezes, um simples elogio diário vale mais do que colares de pérolas. A simples expressão “eu o admiro” pode ter muito mais valor do que um carro importado. Dar um ombro para chorar vale mais do que mil broncas e milhões de conselhos. Em outras vezes, aplaudir traz mais conforto do que uma cama macia num quarto arejado.

Mas, com o tempo, nossas relações ficam tão desgastadas que só temos olhos para ver os erros, só temos feeling para analisar os defeitos. Tornamo-nos policiais, não amantes. Tornamo-nos psicólogos, não mais apoiadores.

20 de agosto

Durante a gravidez, a mãe deve cuidar não apenas do ambiente social, mas também do ambiente de sua mente, pois ele interfere no ambiente uterino.

Quando vemos bebês recém-nascidos agitados, irritadiços, insones, ficamos atônitos sem saber as causas. Claro que fatores genéticos, fisiológicos, metabólicos ou até existenciais, fora do controle da mãe, podem ter contribuído para desenvolver esse comportamento. Mas jamais devemos esquecer que mães tensas, pessimistas, irritadiças, inseguras, cobradoras, ciumentas, com baixa autoestima, produzem uma série de estímulos que estressam seus bebês. Citarei 12 atitudes pedagógicas das mães que podem contribuir para o desenvolvimento fetal saudável e que refletirão no desenvolvimento da criança após o nascimento:

Nutrir-se bem. Dormir bem, no mínimo oito horas. Não fumar, nem tomar bebidas alcoólicas ou usar outras drogas psicotrópicas. Preservar-se de estímulos estressantes. Acariciar a barriga com frequência, como se estivesse acariciando o bebê em formação. Cantar diariamente para o feto. Conversar com frequência com o bebê. Passear por jardins, cultivar plantas, sentir o perfume das flores e contemplar o belo, atividades que desacelerem sua ansiedade. Desenhar, pintar, reunir-se com amigos, contar histórias, fazer atividades lúdicas e tranquilizadoras que induzam à introspecção. Não se submeter ao cárcere dos pensamentos pessimistas e mórbidos. Realçar a autoestima, sentir-se privilegiada, intensamente bela e não deformada.

21 de agosto

Conviver com pessoas é uma das tarefas mais complexas e saturadas de aventuras da vida. Nada produz tantas alegrias e nada produz tantas angústias.

Animais não nos frustram, mas pessoas podem nos decepcionar muitíssimo. Animais não nos ferem, a não ser fisicamente, mas as pessoas que amamos podem nos machucar nas raízes da nossa emoção. Animais não nos apequenam, dominam ou excluem, mas as pessoas em que apostamos tudo que temos, como nossos parceiros e parceiras, filhos, alunos e amigos, podem invadir nossa psique e fragmentar nosso sentido existencial, imprimir culpa, angústias, fazer chantagens.

Do mesmo modo, podemos ferir as pessoas que mais merecem ser abraçadas e amadas. Por isso, é importante doar-se sem medo, diminuindo ao máximo a expectativa de retorno.

Uma pessoa verdadeiramente flexível não é cobradora nem justiceira. Ela entende que por trás de alguém que nos machuca sempre há uma pessoa machucada.

22 de agosto

Seja um pai inspirador, tenha coragem de falar de suas lágrimas para seus filhos aprenderem a chorar as deles.

A família moderna é frequentemente cartesiana, racionalista. Não entende que pais especialistas em corrigir erros e apontar falhas estão aptos a conviver com máquinas e consertá-las, mas não a formar pensadores generosos, autônomos e resilientes!

Gostaria que você sempre se colocasse como um aluno. E como meu aluno, suplico que seja sincero, pois quem não é capaz de mapear os próprios fantasmas mentais será assombrado por eles a vida toda. Você domesticará seus vampiros emocionais ou será assombrado por eles? Que tipo de pai você é: um educador comum, apto a atuar em máquinas, ou um mestre encantador, hábil em formar mentes brilhantes? Não tenha pressa em responder. Se for um pai inspirador, terá coragem de falar de suas lágrimas para seus filhos aprenderem a chorar as deles! Pais assim são raros como diamantes.

Sei que muitos educadores que lerem isso ficarão chocados. Vários dirão: “Fiz tudo errado! Como estava cego! Fui tosco, rude, insensível! Só sabia dar o que o dinheiro pode comprar, mas nunca falei do que não tem preço, nunca contei dos dias mais tristes da minha história para que meus filhos aprendessem a escrever os melhores textos de sua personalidade quando o mundo desabasse sobre eles. Formei muito mais janelas killer ou traumáticas do que janelas light nos solos da emoção deles”.

Você poderá encantar e inspirar, mas para isso precisa se perdoar, se abraçar e dar uma nova chance a si mesmo. Você pode e deve reescrever sua história, mesmo que seus cabelos já estejam brancos.

23 de agosto

Toda pessoa que é marionete das suas ideias negativas vive como um mar agitado. Acena para a tranquilidade de longe, mas não consegue nem sentir seu aroma.

Toda pessoa controlada por seus pensamentos negativos ou antecipatórios vive como uma folha desprendida da árvore, levada pelos vento das circunstâncias, sem direção nem estabilidade.

O mestre da vida sabia quando e como iria morrer. Como ele sabia disso? Não sabemos. Além disso, esse assunto entra na esfera da fé, e, portanto, a ciência se silencia. Entretanto, na investigação científica podemos dizer que mesmo essa fonte de estímulos estressantes não desgastou sua energia cerebral e debelou seu corpo físico. Por quê?

Porque ele tinha consciência do amanhã, mas não gravitava em torno dele. Ele até nos vacinou contra a SPA (Síndrome do Pensamento Acelerado), dizendo: “Basta a cada dia seu próprio mal”. Ele se recusava a acelerar seu pensamento e a sofrer por antecipação. Seu EU era o ator principal do teatro da sua mente. Jesus vivia o presente. Ele governava seus pensamentos, criticava silenciosamente as ideias que lhe assaltava a paz. Só admitia pensar nos problemas futuros o suficiente para tomar consciência deles e se preparar para

superá-los. Ele determinava viver apenas os problemas reais do presente. Sabia fazer uma faxina nos solos da sua mente.

24 de agosto

A dor bem trabalhada nos torna mais fortes, seguros, autores da nossa história.

É desejável que, pelo menos uma vez por semana, a TV seja desligada, ainda que por uma ou duas horas, para que se estabeleçam diálogos entre pais e filhos, para que pontes sejam construídas. Sem pontes, todos ficam ilhados. Estatísticas demonstram que 50% dos pais nunca conversaram com os filhos sobre seus medos, pesadelos, dificuldades, angústias, sonhos. Uma perda irreparável. Infelizmente, a família moderna tem se tornado um grupo de estranhos.

Preparar os jovens para as competições, os desafios e as agressões da vida é primordial. Deixe-os bem equipados para entender que a saúde emocional vale ouro e não deve ser vendida por um preço banal, por nada e por ninguém. Consideramos fundamental que nossos alunos aprendam a proteger a emoção, a filtrar estímulos estressantes e a não comprar em sua mente o que não lhe pertence.

25 de agosto

Negociem com os filhos seus momentos de prazer e de responsabilidade.

Estudar e desfrutar a vida devem ser dois pesos numa balança equilibrada. Não deixe seus filhos ficarem plugados na TV, jogando videogame o dia todo. Não permita que naveguem na internet até de madrugada. Isso é um crime educacional que cobrará seu preço mais tarde. Digam aos seus filhos “Muito obrigado por existir!”, “Muito obrigado por alegrar minha vida!”.

Parece muito simples, mas agradecer aos filhos pela existência deles é melhor que dar o carro mais caro do mundo, o aparelho mais sofisticado, uma joia com o mais reluzente diamante. Plantam-se memórias que têm o poder de libertar o Eu, de crescer diante das adversidades e de desenvolver altruísmo e autoestima. Pais inspiradores não devem confundir o estabelecimento de limites com cobranças excessivas.

Pais que cobram e criticam constantemente formarão plataformas de janelas traumáticas que tolherão a liberdade, fecharão os olhos para a leveza da vida, bloquearão aprendizados, asfixiarão a ousadia. Pais que são especialistas em reprovar os filhos não podem esperar que eles sejam tolerantes com os erros dos outros, inclusive com os dos próprios pais.

26 de agosto

Devemos, nessa curta trajetória existencial, procurar os mais belos sonhos, construir os melhores projetos de vida, buscar as mais fascinantes aspirações.

Procurar desenvolver uma mente livre, uma emoção saudável e relações saudáveis deveria ser o objetivo mais nobre de quem quer ser autor da própria história. Deveríamos persegui-lo como o cansado faz quando busca refúgio num leito e o ofegante quando abre os pulmões para respirar. Jamais devemos esquecer que, se a sociedade nos abandona, a solidão é superável, mas se nós mesmos nos abandonamos, ela é insuportável.

Viver é uma experiência única, indescritível, inimaginável, extraordinária, complexa, saturada de mistérios e, ao mesmo tempo, regada a fragilidade. Por isso, deveríamos, nessa curta trajetória existencial, procurar os mais belos sonhos, construir os melhores projetos de vida, buscar as mais fascinantes aspirações.

27 de agosto

O nosso Eu é livre para pensar, para organizar os dados da sua memória, mas, ao mesmo tempo, há fenômenos inconscientes, que até então não tinham sido estudados por outros teóricos, que produzem pensamentos sem a autorização do próprio Eu e que podem sabotá-lo, escravizá-lo, encarcerá-lo.

Você entraria numa aeronave sabendo que há um terrorista a bordo que poderia dominar o piloto e fazer o avião despencar? Fiz essa pergunta para uma plateia de médicos. Todos disseram que não. Em seguida, perguntei: “Quem gosta de sofrer, de se angustiar?”. Felizmente, não havia nenhum masoquista presente.

“Quem sofre por antecipação?” Quase todos na plateia se manifestaram. Expliquei então que, se considerássemos a mente humana como a mais complexa aeronave e o piloto, o Eu, a aeronave mental deles estaria em queda livre. Se o Eu de vocês não é masoquista, se ninguém se detesta ou procura se mutilar, por que, então, sofrer por antecipação? Se não é o Eu que produz esses pensamentos perturbadores, quem os produz? A conclusão é que há um “terrorista” a bordo, há um copiloto sabotando a aeronave mental.

Os médicos começaram, enfim, a entender que a tese de Jean-Paul Sartre não se sustentava. Não podemos falar que somos condenados a ser livres. Não estamos sós na aeronave mental... podemos e devemos ser educados para ser autores da nossa história, mas essa liberdade é conquistada e tem seus limites. A história, com suas inúmeras injustiças e atrocidades, é um exemplo claro disso.

28 de agosto

Muitos pais perdem o respeito e a capacidade de educar porque não entendem que seus comportamentos espontâneos formarão grande parte das plataformas de janelas de memória de seus filhos.

Provavelmente, mais de 90% da influência que os pais exercem no processo de formação da personalidade dos seus filhos se deve não àquilo que falam, corrigem, apontam, mas àquilo que são, pelos comportamentos que expressam espontaneamente e que são fotografados pelo fenômeno RAM (Registro Automático da Memória) dos filhos.

Pais que querem ensinar seus filhos a ser pacientes, mas eles mesmos são impulsivos, ou ensiná-los a ser flexíveis quando eles mesmos são engessados e rígidos terão pouco sucesso. O exemplo não é apenas uma boa forma de educar; é a mais poderosa e eficiente. O exemplo grita mais do que as palavras.

Um grande executivo conquista a admiração e influencia seus liderados muito mais pelos seus comportamentos do que pelas suas palavras. Quem trai suas palavras com suas ações precisa aumentar o tom de voz e exercer pressão para ser ouvido. É, portanto, um péssimo líder.

29 de agosto

Nossos pensamentos jamais representam o outro em sua plenitude.

Pensar com humildade, reciclando nosso autoritarismo, nosso orgulho, nossa necessidade neurótica de poder, é fundamental.

Guerras, genocídios, homicídios, violências, bullying não são apenas produzidos por fatores sociais, mas também porque não estudamos as emboscadas do mais complexo dos fenômenos psíquicos: o pensamento. Como podemos provar que o pensamento consciente é virtual e não concreto? Simples. Se não fosse virtual, jamais poderíamos pensar no futuro, pois esse é inexistente, nem resgatar o passado, pois a ele não se pode retornar. Na esfera da virtualidade, nossa espécie deu um salto sem precedente na construção do seu imaginário, mas devemos ter em mente que o mesmo fenômeno que nos libertou também pode produzir graves prisões, entre elas medo, ódio e dependência.

30 de agosto

Alguns jovens só conseguem perceber algo errado em sua vida quando se tornam adultos frágeis, dependentes, ansiosos, cujos sonhos foram enterrados nos becos da história.

Alguns pais só conseguem perceber a crise familiar depois que suas relações com os filhos estão esfaceladas, sem respeito, afeto e amor. Alguns casais só percebem que sua relação está falida depois que vivem o inferno dos atritos. Alguns profissionais só conseguem perceber que não são produtivos, proativos, criativos depois que perderam o encanto pelo trabalho, quando estão na lama da frustração.

Observe que um simples barulho no carro já nos perturba e nos faz ir ao mecânico. Entretanto, muitas vezes nosso corpo grita por meio de fadiga excessiva, insônia, compulsão, tristeza, dores musculares, dores de cabeça e outros sintomas psicossomáticos e mesmo assim não procuramos ajuda.

31 de agosto

Compreendemos as palavras escritas ou faladas não pela ação consciente, programada e diretiva do Eu, mas pelo pacto do gatilho com as janelas da memória.

Se dependesse do Eu encontrar cada janela a partir dos estímulos com que temos contato, não teríamos uma resposta inicial tão rápida, não seríamos a espécie pensante que somos. A ação do gatilho da memória é fenomenal. Ele checa os estímulos em bilhões de dados na base da memória com uma rapidez surpreendente. Você acabou de ler minhas palavras quase na velocidade da luz graças a esse magno fenômeno. Sem ele, o Eu ficaria confuso e não identificaria linguagens, sons e imagens dos mais diversos ambientes. Não seria um leitor.

Sem o pacto do gatilho com as janelas da memória, reitero, não seríamos uma espécie pensante. No entanto, com esse pacto, podemos também ser uma espécie aprisionada. Todas as fobias, como a fobia social, a claustrofobia, a acrofobia (medo de altura), são decorrentes dele. As obsessões e a dependência de drogas também têm como protagonista o gatilho, que abre janelas killer imediatamente.

Se, por um lado, o gatilho da memória é um grande auxiliar do Eu, por outro, pode ser seu grande algoz. Por abrir janelas doentias, pode levar a atos falhos ou a interpretações distorcidas, asfixiantes, superficiais ou preconceituosas.

1º de setembro

Se a personalidade é mutável, por que então não é fácil mudar características doentias como mau humor, impulsividade, baixo limiar para frustrações, timidez?

Porque a intenção ou o desejo de mudança produz uma janela solitária e, além disso, frequentemente pobre, com poucos recursos. Uma característica de personalidade precisa de um núcleo de habitação do Eu, uma plataforma de janelas, um bairro todo na cidade da memória para ter sustentabilidade, enfim, para ser encontrada espontaneamente pelos fenômenos inconscientes, como o gatilho da memória.

Uma pessoa é tímida ou ousada não porque seu Eu o determina, mas porque há milhares e milhares de janelas espalhadas nos campos de sua memória. O impulsivo, do mesmo modo, tem imensas plataformas de janelas em seu córtex cerebral que são facilmente encontradas e o levam a reagir do modo bateu-levou.

2 de setembro

Quando o Eu está relativamente maduro, no final da adolescência, e, portanto, relativamente capaz de filtrar estímulos estressantes e de escrever a sua história, ele já é refém de seu passado, de milhares de janelas com milhões de experiências.

E nada disso pode ser deletado, apenas reeditado, o que indica a dantesca dificuldade de mudar a base do que somos.

Enfim, quando o Eu adulto tem consciência crítica como ser único, a cidade da memória está bem organizada, com núcleos de habitação que já dão sustentabilidade às principais características básicas da personalidade, como timidez, ousadia, sensibilidade, impulsividade, flutuação emocional, humor, determinação, insegurança, raciocínio esquemático. Sem uma educação profunda, o Eu, na plenitude da sua liberdade, viverá numa masmorra! Pense na timidez, que atinge cerca de 80% dos jovens. O Eu pode reciclá-la, mas é um processo mais difícil que a mais delicada cirurgia corpórea.

Por isso advogamos que o Eu pode e deve aprender, desde a mais tenra infância, as ferramentas para se autocontrolar. Ou seja, à medida que é formado, deve se tornar também um formador; à medida que é educado, deve se tornar também um educador da emoção e gerenciador dos pensamentos.

3 de setembro

Dos bebês aos idosos, todos são famintos de prazer, mas a maior fonte de prazer é ou deveria ser o fenômeno do autofluxo.

Autofluxo é um fenômeno inconsciente de inigualável importância para o intelecto humano. O Eu faz uma leitura lógica, dirigida e programada da memória, ainda que algumas vezes seja distorcida e destituída de profundidade. A leitura do autofluxo é diferente da do Eu. O autofluxo faz uma varredura inconsciente, aleatória, não programada dos mais diversos campos da memória, produzindo pensamentos, imagens mentais, ideias, fantasias, desejos e emoções. Um dos grandes objetivos desse fenômeno inconsciente é produzir a maior fonte de entretenimento, distração, motivação e inspiração do *Homo sapiens*.

Quando essa fonte falha, as consequências são sérias, e um estado de infelicidade inexplicável surge no cenário psíquico. Como fonte interna ou intrapsíquica de lazer, o fenômeno do autofluxo leva-nos diariamente a ser viajantes em nosso imaginário, sem compromisso com o ponto de partida, a trajetória o ponto de chegada. Todo dia, cada ser humano ganha vários bilhetes para viajar pelos seus pensamentos, suas fantasias, penetrando em seu passado e especulando sobre seu futuro.

4 de setembro

Pais inteligentes devem ser os primeiros a praticar a arte da gratidão para educar filhos gratos.

A gratidão estabiliza a emoção, dá profundidade à existência, torna as relações humanas saudáveis. Pais inteligentes devem ser os primeiros a praticar a arte da gratidão para educar filhos gratos. Devem agradecer aos próprios pais na frente dos filhos, agradecer ao frentista do posto, ao policial que faz a ronda, ao zelador do prédio, ao garçom que serve. Não peça que seus filhos sejam gratos; plante a gratidão neles. Desse modo, eles serão naturalmente pessoas agradecidas.

Muitos intelectuais, executivos e profissionais liberais de sucesso são reservados, enclausurados dentro de si, raramente distribuem sorrisos e cumprimentos. São tolerados, mas não admirados. Esquecem que a vida é uma brincadeira no tempo e que em breve irão para a solidão de um túmulo como qualquer mortal. Vivem como semideuses. Não refletem que ninguém leva consigo status, poder, autoridade, dinheiro. Não abrem as portas da mente para impactar quem está ao seu lado.

Se os educadores são fechados e sisudos, não podem esperar contribuir para que os alunos sejam abertos e relaxados. Se os pais são antipáticos, não se esforçam para ser bem-humorados e tranquilos, não podem esperar que seus filhos sejam simpáticos e pacientes. Se são pessimistas e ansiosos, não podem esperar que seus filhos sejam controlados e otimistas. Eles podem até desenvolver essas características, mas a desenvolverão apesar da influência contraproducente dos seus educadores. Lembre-se de que seus comportamentos valem mais do que mil palavras, pois formam plataformas de janelas na memória.

5 de setembro

**O Eu deve ser líder de si mesmo, gestor da mente,
protetor da emoção.**

Se o Eu fosse bem formado nas escolas de ensino fundamental e médio e nas universidades, poderíamos ao menos proteger a emoção e gerenciar os pensamentos na era digital. Porém, estamos na idade da pedra em relação aos papéis solenes do Eu. As pessoas falam a palavra Eu de forma muito fácil e superficial, “eu quero”, “eu vou”, “eu fico”. Mas não é a esse “eu” que estou me referindo.

De acordo com a teoria da Inteligência Multifocal, o Eu desempenha papéis fundamentais para o desenvolvimento de uma psique saudável. O Eu deve ser líder de si mesmo, gestor da mente, protetor da emoção. Deve aprender a reeditar as janelas da memória, dar um choque de lucidez nos pensamentos que ele não produziu, organizar o psiquismo, reciclar crenças doentias e superar necessidades ansiosas, como a de poder e de evidência social. Deve também se doar socialmente sem expectativa do retorno, saber que a maior vingança contra um inimigo é perdoá-lo, ter plena consciência de que raiva, ódio, ciúme e sentimento de vingança fazem mal especialmente ao hospedeiro.

Um Eu malformado deixa a emoção sem gestão e paga caríssimo pelas ideias tolas, débeis e desconexas produzidas por fenômenos inconscientes. Por exemplo, pensar num problema que poderá acontecer no futuro é uma coisa; sofrer por antecipação é outra. Sofremos porque não temos um gerente em nossa mente. O tamanho desse sofrimento depende do grau de credibilidade que damos ao nosso lixo mental.

6 de setembro

Uma das maiores consequências de quem vive intoxicado com celulares é desenvolver a Síndrome do Pensamento Acelerado, cuja principal consequência é a falta de foco.

Se não houver foco, ou seja, se a âncora se movimentar muito na memória, você poderá se perder do texto e pensar em determinado problema que precisa resolver. Os leitores muito distraídos vivem o dilema da âncora muito móvel, que passeia excessivamente por vários campos da memória. Eles leem páginas inteiras, mas não se lembram de quase nada. Pessoas inteligentes, sonhadoras, que têm uma âncora muito móvel, pensam muito, mas realizam pouco. Você conhece pessoas assim? São superinteligentes, mas estéreis, são motivadas na fase inicial de uma empreitada, mas não tocam os projetos a médio e longo prazo. Cuidado, pois ter foco é vital para ser eficiente.

Uma das maiores consequências de quem vive intoxicado com celulares é desenvolver a Síndrome do Pensamento Acelerado, cuja principal consequência é a falta de foco. Isso acontece em razão do excesso de movimento da âncora. Essas pessoas repetem os mesmos erros, são inquietas, não têm perseverança, disciplina nem lutam pelos seus sonhos, o que gera intensa frustração. Parecem hiperativas, mas não é o caso. Na realidade, são hiperestimuladas.

Médicos no mundo todo se enganam com esse diagnóstico e tratam a SPA como se fosse hiperatividade ou transtorno de déficit de atenção. Porém, a SPA não tem viés genético. Ela é causada, entre outras coisas, por este mundo urgente, insano, digitalmente fascinante, mas que, ao mesmo tempo, causa um verdadeiro bombardeio cerebral.

7 de setembro

Ninguém é digno de seu oásis se não aprender
a atravessar seus desertos.

Ser feliz é deixar de ser vítima dos problemas e se tornar um autor da própria história. É atravessar desertos fora de si, mas ser capaz de encontrar um oásis no recôndito da sua alma. É agradecer a Deus a cada manhã pelo milagre da vida. Sua emoção pode ser um oásis ou uma bomba para seu organismo. A escolha é sua.

8 de setembro

**A humanidade ainda está na sua infância emocional,
embora vivamos na era digital.**

Alguns paradoxos gritantes confirmam essa infância emocional: somos treinados para dirigir carros, mas não aprendemos minimamente a dirigir o veículo da nossa mente, a gerenciar pensamentos e administrar a ansiedade. Somos preparados para viajar para o mundo exterior, percorremos outros continentes e até outros planetas, mas não temos qualquer preparo para percorrer as avenidas do mundo que somos, permanecemos na superfície do planeta psíquico. Fazemos seguro de todos os tipos para preservar nossos bens, mas não aprendemos minimamente a fazer o seguro psíquico para preservar nossa tranquilidade e saúde emocional, qualquer estímulo estressante nos invade.

Preocupamo-nos em ter empresas sustentáveis, mas não nos preocupamos com a mais complexa empresa, a única que não pode falir, a mente humana. Somos conectados com o mundo pela internet e pelas redes sociais, mas não aprendemos a nos conectar conosco, sequer aprendemos a dar um choque de lucidez nos nossos fantasmas emocionais, como o medo, a timidez, a ansiedade, tendências à autopunição e à autoconfiança.

9 de setembro

Educadores brilhantes usam o poder latente das sementes para educar seus filhos e alunos. Eles as plantam pacientemente no solo de sua mente.

Educadores comuns discutem, atritam, agitam-se, se esgoelam com seus filhos e alunos. Enfim, fazem uma fogueira de madeira seca com grandes labaredas. Às vezes conseguem alguns resultados imediatos, mas logo a madeira acaba e o frio retorna, ou seja, os comportamentos que desaprovam continuam. Essa é uma maneira doentia de educar e de viver. Pais e professores que agem assim esgotam seu cérebro e dos seus educandos. São promotores de sintomas psicossomáticos, como cefaleias, nó na garganta, hipertensão arterial, fadiga ao acordar.

Educadores brilhantes usam o poder latente das sementes para educar seus filhos e alunos. Eles as plantam pacientemente no solo de sua mente. Não se desesperam nem se atormentam, apenas esperam. Em alguns momentos se frustram e se angustiam, pois parece que o que ensinaram não teve efeito, que as sementes morreram, que os jovens continuam os mesmos e se tornaram perdedores. Mas eis que as sementes começam a brotar. E por fim crescem, frutificam, daí surge uma grande floresta. O resultado? Nunca mais lhes faltará madeira para se aquecerem. Satisfeitos, os educadores contemplam as transformações sustentáveis no psiquismo de quem educaram.

As sementes nessa metáfora são as belíssimas habilidades da gestão da emoção, como pensar antes de reagir, ter empatia, autocontrole, altruísmo, gerenciar o estresse, desenvolver a capacidade de trabalhar perdas e frustrações, de se adaptar às intempéries, de respeitar os diferentes, de se reinventar no caos.

10 de setembro

A técnica do silêncio proativo o leva a ter autonomia, a ser líder de si mesmo. Ela o leva a entender que seu objetivo não é ganhar a queda de braço, mas ensinar quem ama a desenvolver a fascinante habilidade chamada pensar antes de reagir.

Se o seu filho o desafiou, por que você é obrigado a perder o controle? Mantenha a calma, faça a oração dos sábios, o silêncio proativo. Você se cala por fora, mas se bombardeia de perguntas por dentro: por que ele me desafiou? Por que me confrontou? Devo ser escravo desse confronto? Ele não é meu inimigo, mas meu tesouro. A técnica do silêncio proativo o leva a ter autonomia, a ser líder de si mesmo. Ela o leva a entender que seu objetivo não é ganhar a queda de braço, mas ensinar quem ama a desenvolver a fascinante habilidade chamada pensar antes de reagir.

Não entre numa guerra que você não produziu. Se você aprender a ter autocontrole quando ele desafiá-lo e confrontá-lo, certamente também o estará estimulando a produzir autocontrole. Se você não é líder de si mesmo, como ensinará seu filho a ser líder da mente dele quando confrontado? Se você não sabe ser contrariado, como o ensinará a ser resiliente e seguro? Se você é um pai comum, que é um especialista em dar broncas, estará registrando no córtex cerebral dele os mesmos mecanismos. Ele será agressivo e descontrolado quando desafiado.

11 de setembro

**Constituir família é a forma mais excelente de amar,
mas também de se estressar.**

Pais que querem filhos prontos, bem-comportados, que lhes obedeçam sem questionar e se curvem em agradecimento por tudo que lhes fazem devem morar em outro planeta ou se tornar reclusos nos Alpes franceses, pois conviver com seres humanos é se preparar para se decepcionar. Constituir família é a forma mais excelente de amar, mas também de se estressar.

Filhos que não decepcionam seus pais podem estar desenvolvendo timidez severa ou medo de expressar as próprias ideias e ouvir a opinião dos outros; podem estar tendo ataques de pânico ou até alienação social grave. Filhos que desenvolvem normalmente sua personalidade frustram suas mães, perdem o controle diante de seus pais, têm reações desproporcionais diante dos nãoos que recebem. Além disso, não poucas vezes fazem chantagens e jogam pesado com seus educadores: “Você não me ama!”, “Meus amigos todos têm o que estou pedindo, você é o único pai do mundo que recusa!”.

12 de setembro

Bradar, implorar ou exigir calma para um filho impaciente, bom humor para uma filha pessimista ou flexibilidade para um jovem teimoso é ser um educador ingênuo e, às vezes, inumano. É solicitar o que eles não podem dar.

Na era dos transtornos emocionais, os pais são injustos com seus filhos, são impacientes, intolerantes e especialistas em dar broncas, sem saber que eles não têm culpa alguma de ser inquietos, rebeldes, de frequentemente cometer os mesmos erros. Quem não tem paciência e estratégias de gestão da emoção não forma mentes livres, mas mentes aprisionadas. Se você é impulsivo ou paciente, ousado ou tímido, altruísta ou egoísta, otimista ou pessimista, não é porque seu Eu o quer, porque você o deseja ser conscientemente, mas porque você é vítima das janelas light (saudáveis) ou killer (traumáticas) arquivadas em seu córtex cerebral.

Pais sábios e inspiradores conhecem o funcionamento da mente, sabem que a memória não se deleta, apenas se reedita pela inclusão de novas experiências. Utilize o biógrafo do cérebro a seu favor. Quando seus filhos elevarem o tom de voz, experimente abaixar o tom da sua. Isso forma janelas light. Quando eles estiverem irritados, faça o silêncio proativo, calando-se por fora, mas perguntando-se por dentro: “Por que comprar a irritabilidade de meu filho? Por que agredi-lo? Ele vale ouro e minha paz vale diamante! Vou manter meu autocontrole! Não vou entrar em seu jogo estressante. Sou livre! Meu objetivo não é ganhar a discussão, mas ganhar seu coração, levá-lo a pensar antes de reagir. Darei uma resposta inteligente para impactá-lo”.

13 de setembro

Uma pessoa excessivamente crítica perturba a todos no ambiente, dos filhos ao parceiro, dos colegas aos amigos. Todos têm de se enquadrar em seu esquema. Ela não sabe elogiar, ninguém é bom o suficiente, suas verdades são absolutas, pau é pedra, mesmo que todos digam que é madeira.

A crítica excessiva leva à ditadura da cobrança, que asfixia a liberdade e a saúde psíquica. A ditadura da cobrança, decorrente do excesso de crítica, é mais grave do que a ditadura do controle advindo do ciúme. No ciúme, controlam-se alguns comportamentos que impõem riscos à perda; na cobrança, controla-se grande parte dos comportamentos. Se uma pessoa ciumenta também se tornar excessivamente crítica, será quase insuportável viver com ela. Momentos felizes se alternam com angustiantes; tempos relaxantes se alternam com tensos.

Quem critica ou cobra excessivamente está apto a trabalhar numa relação financeira, mas não para construir uma relação saudável. Uma pessoa continuamente crítica é paradoxal: ao mesmo tempo em que é especialista em apontar erros dos outros, é péssima em enxergar os próprios erros. É ríspida, não admite erros, coloca seus íntimos no presídio dos seus preconceitos.

14 de setembro

**Professores que são especialistas em corrigir comportamentos, mas
que não sabem celebrar os acertos dos seus alunos, são ótimos para
consertar máquinas,
mas não para formar mentes livres.**

Mesmo notáveis universidades, como Harvard e Oxford, são cartesianas; ainda que provoquem seus alunos a construir conhecimentos, a ser proativos e empreendedores, não os provocam a viajar para dentro de si, mapear e pacificar seus fantasmas mentais, gerir sua emoção nos focos de estresse, reeditar as janelas traumáticas da memória. O inferno emocional está muito próximo dos filhos e alunos, mesmo diante de educadores intelectuais, éticos, religiosos e bem-intencionados.

Você se preocupa em recolher lixo espalhado pela sua casa? Sem dúvida sim. Mas se preocupa com o lixo acumulado no cérebro de seus filhos e alunos? Como formar mentes criativas, livres e emocionalmente saudáveis se não nos preocupamos com o lixo acumulado no cérebro de quem amamos? Impossível. Muitos pais e professores jamais perguntaram a seus filhos e alunos quais pesadelos os assombram, que ideias perturbadoras eles ruminam, que presídios mentais os encarceram.

E você, professor? Se preocupa em preservar os recursos do planeta Mente de seus alunos? Se não se preocupa, ainda que você seja o melhor professor da sua escola, o mais eloquente e o mais pedagogicamente preparado, falhará como formador de mentes brilhantes. Preocupar-se em preservar os recursos naturais do planeta Terra é vital, mas preocupar-se em preservar os recursos do planeta Mente é mais importante, pois, antes que a Terra seja destruída pelo ser humano, o planeta Mente já faliu, já foi poluído e contaminado.

15 de setembro

**Nada é tão fantástico quanto a vida,
mas nada é tão efêmero e fugaz também.**

A inteligência socioemocional requer um romance com a vida, que é belíssima e brevíssima. Somos fagulhas vivas que cintilam durante poucos anos no cenário da existência e depois se apagam tão misteriosamente quanto se acenderam. Hoje estamos aqui, amanhã seremos uma página na história. Temos de nos perguntar: que história estávamos escrevendo? Que história queremos escrever? Que legado queremos deixar? Alguns têm fortunas, mas mendigam o pão da alegria; têm cultura, mas falta-lhes o pão da tranquilidade; têm fama, mas vivem sós, sem ter sequer um ombro para chorar; são eloquentes, mas se calam sobre si mesmos; moram em residências confortáveis, mas nunca encontraram o mais importante endereço, o que está dentro de si mesmos. Erraram o alvo.

Viver é uma experiência única, indescritível, inimaginável, extraordinária, complexa, saturada de mistérios e, ao mesmo tempo, regada a fragilidade. Por isso, deveríamos, nessa curta trajetória existencial, procurar os mais belos sonhos, construir os melhores projetos de vida, buscar as mais fascinantes aspirações. Quais sonhos nos controlam? Que metas assediam nosso Eu? Procurar desenvolver uma mente livre, uma emoção saudável e relações saudáveis deveria ser o objetivo mais nobre de quem quer ser autor da própria história. Deveríamos persegui-lo como o cansado faz quando busca refúgio num leito e o ofegante quando abre os pulmões para respirar. Jamais deveríamos esquecer que, se a sociedade nos abandona, a solidão é superável; mas se nós mesmos nos abandonamos, ela é insuportável.

16 de setembro

O ciúme é uma agiotagem neurótica da emoção.

O ciúme é a mais atroz agiotagem da emoção. O termo agiota é muito conhecido no mundo capitalista; o agiota empresta seu dinheiro, parece tão disposto e gentil na hora de fazê-lo, mas os juros que cobra são exorbitantes.

Em alguns casos, impagáveis. Uma pessoa ciumenta pode ser comparada a um agiota, só que, nesse caso, da emoção. Empréstimo seu tempo, depois cobra caro de quem ama. Dá seu carinho, mas suga o outro, cobra um carinho dez vezes maior do que aquele que “emprestou”. Dá sua atenção, mas depois exige atenção exclusiva.

É claro que quando nos doamos esperamos retorno, porém ele deve ser espontâneo. Um parceiro deveria elogiar, inspirar e encantar sua parceira, observar o que ela gosta; se isso é feito com maturidade, o retorno ocorrerá sem pressão. Uma parceira que é gentil, preocupada em irrigar o amor do seu parceiro, deveria receber de volta o afeto e a dedicação dele. Porém, essa contrapartida não deve ser exigida. Quanto mais se pressiona, mais o outro se afasta, pois a relação deixa de ser regada a prazer e passa a ser dirigida pelo estresse.

17 de setembro

Não há seres humanos acabados,
mas seres humanos em construção.
Prevenir é a chave.

Somos lentos em detectar os vampiros emocionais que sugam nossa qualidade de vida e sabotam nosso potencial social e profissional. Se um novo vírus letal infecta algumas pessoas, a Organização Mundial da Saúde entra em pânico. Milhares de cientistas são mobilizados para evitar uma nova epidemia global. Isso é importante. Mas há dezenas de milhões de crianças e adolescentes em todas as nações modernas viciadas em smartphones e atoladas de atividades, tendo sua infância, sua criatividade e a capacidade de se aventurar asfixiadas, vivendo um trabalho intelectual quase escravo, só que legalizado. Porém raramente alguém entra em pânico por causa disso.

Tenho denunciado esse fenômeno mundialmente. Mas quem ouve esse clamor? Felizmente, vocês, pessoas comuns, pais e professores, estão ouvindo-o em alto e bom som. O número de informações se multiplicou como nunca na história, mas não estamos formando pensadores e sim repetidores de informações. A medicina, a psiquiatria e a psicologia avançaram intensamente, mas estatísticas demonstram que o normal é estar estressado e ansioso e o anormal é ser saudável. Só para lembrar: 30% dos jovens brasileiros têm apresentado sintomas de depressão. Cerca de 80% deles, sintomas de timidez e insegurança. Que sociedade estamos construindo?

18 de setembro

Se crianças e jovens aprendessem desde cedo as ferramentas para desenvolver a inteligência socioemocional, a humanidade seria outra.

Não apenas diminuiríamos o número de alunos que praticam bullying, mas também protegeríamos o agredido. Teríamos, além disso, uma casta de pensadores que desenvolveriam notável senso de observação, capacidade de se reinventar, de pensar a médio e longo prazo, de perceber as necessidades dos outros, de trabalhar perdas e frustrações, de reciclar falsas crenças. Eles ainda seriam generosos, tolerantes, ousados, disciplinados, indagadores, carismáticos, empáticos, sonhadores. Se crianças e jovens aprendessem desde cedo as ferramentas para desenvolver a inteligência socioemocional, a humanidade seria outra.

Ter uma mente socioemocionalmente inteligente é saber valorizar tanto o sorriso quanto a tristeza. É ter humildade no sucesso e aprender lições nos fracassos. É agradecer os aplausos, mas saber que nas coisas simples e anônimas se escondem os melhores tesouros da emoção. Ter uma mente brilhante é ter consciência de que cada ser humano é um mundo a ser conhecido e uma história a ser explorada. Todas as pessoas têm riquezas escondidas dentro de si, mesmo as mais difíceis e complicadas, mesmo as que erram e fracassam continuamente.

Ter uma mente saudável é garimpar ouro nos solos de quem você ama e embaixo dos seus escombros. É ter maturidade para falar “Eu errei”, ter coragem para dizer “Perdoe-me”. É ter coragem para ouvir um não, maturidade para receber uma crítica, resiliência para suportar as perdas. É dizer com intensidade: “Obrigado por existir!”, “Desculpe-me!”, “O que posso fazer para torná-lo mais feliz?”.

19 de setembro

A ciência nos levou a conquistar o imenso espaço e o pequeno átomo, mas não a conquistar nosso próprio ser. A qualidade de vida está se tornando uma miragem no deserto: bela, mas inalcançável.

O diálogo está morrendo nas sociedades modernas. A solidão atingiu nossas casas, escolas e empresas. Estamos cada vez mais próximos fisicamente e mais distantes interiormente. Os pais escondem suas lágrimas dos filhos, os filhos ocultam seus sonhos dos pais. Os professores se escondem atrás do giz. Muitos se ocultam atrás do seu status, cultura e dinheiro.

Falamos cada vez mais do mundo em que estamos, mas nos calamos sobre o mundo que somos. O conhecimento se multiplicou como nunca na história, mas não estamos formando pensadores. A medicina, a psiquiatria e a psicologia avançaram intensamente, mas estatísticas demonstram que o normal é estar estressado e ansioso e o anormal é ser saudável.

Que sociedade nós estamos construindo? O ser humano é frequentemente um gigante no mundo de fora, mas um menino no território da emoção e no anfiteatro dos seus pensamentos. Muitos sabem lidar com questões lógicas, mas não sabem lidar com suas lágrimas, extrair riquezas das suas perdas, lições das suas frustrações.

20 de setembro

Sábio é o ser humano que tem coragem de ir diante do espelho da sua alma para reconhecer seus erros e fracassos e utilizá-los para plantar as mais belas sementes nos terrenos de sua inteligência. Você se considera sábio?

Você precisa descobrir como passar a ser líder de si mesmo e desobstruir sua inteligência para perceber as mudanças desde seu surgimento, monitorá-las e partir com garra e coragem para novas conquistas nos labirintos de sua vida. Em qualquer época da vida podemos mudar nossa personalidade. Para tanto, basta mudarmos as zonas de conflito da memória.

Como é na infância que as zonas de conflito são formadas, torna-se mais difícil mudar nossa maneira de ser e reagir depois de adultos. Mas isso não significa que seja impossível. Embora o adulto tenha mais dificuldade de mudar a colcha de retalhos de sua personalidade, é sempre possível transformá-la, principalmente se formos flexíveis e aprendermos a reescrever nossa história.

21 de setembro

Desenvolver uma mente livre e uma emoção saudável não é algo comum, mas é fundamental.

Ter uma mente socioemocionalmente livre e criativa é extrair lucidez em nossas falhas, ganhos nas perdas, saúde na capacidade de perdoar, autodomínio nos solos da ansiedade, segurança nos vales do medo, alegria na terra das mais cálidas angústias. É ter segurança para receber uma crítica, ainda que injusta. É recomeçar quantas vezes forem necessárias. Acima de tudo, é ter a convicção de que, apesar dos nossos defeitos, traumas e fragilidades, a vida é um espetáculo único e imperdível no teatro da existência. Vale a pena encená-la, pois ninguém é digno da saúde psíquica se não usar suas crises e seus conflitos para nutri-la; ninguém é digno da maturidade se não usar suas lágrimas para irrigá-la.

Lembre-se de que a melhor maneira de investir em nossa saúde emocional e felicidade é irrigar a qualidade de vida dos outros. Sonhamos que você possa se tornar um multiplicador do que aprendeu. Desenvolver uma mente livre e uma emoção saudável não é algo comum, mas é fundamental. Espero que você possa usar as ferramentas que conheceu aqui para criar um caso de amor com sua própria história, conduzindo crianças e adolescentes a uma vida com mais liberdade, criatividade e sabedoria.

22 de setembro

Não há dois líderes em sua mente – ou seu Eu aprende a pilotar sua mente ou a emoção a pilotará.

A emoção é um piloto inconstante e, às vezes, irresponsável. Quando nos pilota por meio do amor, da tranquilidade e da afetividade a sensação é excelente, mas quando nos pilota por meio dos traumas, das pressões, das frustrações e da ansiedade ela é um desastre. É uma metáfora muito apropriada dizer que o Eu não deve dar cartão de crédito ilimitado para nossa emoção, caso contrário, um olhar atravessado estragará o dia; uma crítica, a semana toda; uma traição, o resto da vida.

Muitos malham nas academias, o que é bom, mas a grande maioria esquece de treinar seu Eu, de praticar suas habilidades intelectuais emocionais para ser livre e feliz. Suportam grandes pesos físicos, mas não suportam as menores lágrimas, crises e dificuldades. Têm musculatura avantajada, mas uma liderança de si mesmo atrofiada. Treine sua inteligência. Exercite pilotar sua emoção!

23 de setembro

Quem se reinventa reclama pouco e age muito, atribui menos carga aos outros e assume mais responsabilidade para si. Quem se reinventa usa muito menos as mãos para punir e muito mais o coração para perdoar e se superar. Seja mais inteligente. Reinvente-se!

Você já reparou como temos a tendência de buscar culpados para nossas angústias, perdas e frustrações? E você, culpa os outros pela sua infelicidade, sofrimento ou insucessos?

Desde os primórdios da civilização humana somos mestres em culpar os nossos parceiros, cônjuges, pais, chefes, mestres, a sociedade, o ambiente social por nossas dores e fracassos. Há milhões de pessoas que culpam Deus pelas mágoas que tiveram, pelos sofrimentos que experimentaram, pelas loucuras que vivenciaram!

Culpar os outros é a melhor forma de se imobilizar, de se tornar vitimista, conformista, autodestrutivo. Seu Eu pode e deve se reinventar.

24 de setembro

Não são apenas as drogas psicotrópicas que viciam, mas também o excesso de informação, de trabalho intelectual, de atividades, de preocupação, de uso de celular.

Você vive esses excessos? Todos eles levam a mente humana ao mais penetrante de todos os vícios: o vício em pensar. Muitos entre os melhores profissionais padecem desse mal; são ótimos para sua empresa, mas carrascos de si mesmos. Desacelerar nossos pensamentos e aprender a gerir nossa mente são tarefas fundamentais.

Ensino aos meus alunos de mestrado e doutorado em psicologia, coaching e ciências da educação muitas das teses expostas aqui. Entretanto, procurei escrevê-las numa linguagem simples, usando muitos exemplos e metáforas, para tornar este livro acessível não apenas para os mais diversos profissionais, professores e pais, mas também para os jovens, porque estes são igualmente vítimas da SPA (Síndrome do Pensamento Acelerado). Sem perceber, destruimos a saúde emocional da juventude no mundo todo.

25 de setembro

Estamos coletivamente vivenciando a era da falência emocional e do esgotamento cerebral, algo só experimentado em campos de batalha. Mas onde está a guerra que travamos? Em nossa mente.

A mente humana sempre procura atalhos, aparentemente para poupar energia, sem saber que o caminho do menor esforço não é o mais saudável. É mais fácil gritar do que ouvir, sentenciar do que se colocar no lugar dos outros. É mais fácil se conectar virtualmente nas redes sociais do que pedir desculpas, reconhecer erros, penetrar nas camadas mais profundas daqueles que amamos. É mais fácil usar armas do que o diálogo. Mas, nas relações interpessoais, os frágeis usam as armas, e os fortes, o diálogo. É muito mais fácil sermos pais comuns e educadores entediados do que sermos pais inspiradores e professores encantadores.

A lei do menor esforço faz com que seja muito mais fácil ouvir os personagens da TV do que dialogar com personagens reais. Em festas, o som alto que asfixia a voz me causa arrepios. Usar celular à mesa do jantar é um crime emocional que centenas de milhões de famílias cometem diariamente. Você comete esse crime?

26 de setembro

Quem não se ama saudavelmente nunca será amado o suficiente, pois nada resolve o rombo de uma emoção doente.

Algumas pessoas são consumistas, têm compulsão por comprar. Não quer dizer que se amam, ao contrário, são obsessivas, ansiosas e insatisfeitas. Com exceção desses casos, porém, a maioria dos seres humanos não sabe se presentear. Se você não for capaz de desfrutar de seu êxito, de se presentear de forma responsável e continua, você será o ser humano mais injusto consigo.

Você poderá ser ótimo para outros, mas será um vampiro de sua felicidade e tranquilidade. Poderá ser uma das pessoas mais ricas de um cemitério, acumulará dinheiro e bens, mas quem desfrutará de seu sucesso são seus filhos, genros e agregados. Por favor, namore a sua vida.

27 de setembro

Em nossa jornada existencial devemos entender que os maiores inimigos que sabotam nossa inteligência e nossa qualidade de vida não estão fora, mas dentro de nós. Um ser humano é verdadeiramente grande quando se torna um eterno aprendiz para crescer de forma sustentável.

Como? Mapeando sua história, reciclando seus erros e conflitos, superando sua necessidade neurótica de ser perfeito, crescendo diante da dor, gerenciando seu estresse, tendo metas claras.

Quase ninguém atenta para o fato de que, sem aprender a ter seguro emocional ou proteger a mente, os ricos se tornarão miseráveis; os intelectuais adoecerão, pois pequenas contrariedades furtarão sua tranquilidade; os líderes não conseguirão liderar a sociedade, pois não serão líderes de si mesmos. A vida é bela e breve como gotas de orvalho, que por instantes aparecem e logo se dissipam aos primeiros raios de sol. Por ser tão bela e, ao mesmo tempo, tão breve, devemos proteger a vida de maneira digna e inteligente. Você sabe protegê-la?

28 de setembro

A última fronteira da ciência é desvendar como pensamos, qual a natureza e os tipos de pensamento, como o Eu desenvolve a consciência e pode ser o gestor da mente.

Temos o privilégio de pertencer a uma espécie pensante entre milhões na natureza, mas nunca honramos de forma adequada a arte de pensar. As discriminações que sempre mancharam nossa história são testemunhos evidentes de que não damos valor a essa fascinante arte. Infelizmente, pela falta de compreensão do espetáculo da vida e dos segredos que nos tecem como seres que pensam, sempre nos dividimos. A paranoia de querer estar um acima do outro e as guerras ideológicas, comerciais e físicas são reflexos de uma espécie doente e dividida.

Não percebemos que, no teatro da mente, somos todos iguais. Não somos judeus, árabes, americanos, brasileiros, chineses. Somos seres humanos, pertencentes a uma única e fascinante espécie. Temos diferenças culturais, mas os fenômenos que constroem cadeias de pensamentos e transformam a energia emocional são exatamente os mesmos em todos nós. Por isso, toda discriminação é desinteligente e desumana.

29 de setembro

O pior escravo não é aquele que é algemado por fora, mas aquele que não é livre por dentro.

O que você faz com seus pensamentos perturbadores e com os fantasmas que assombram a sua mente? Você sabe reciclá-los e administrá-los ou é escravo deles? Você é verdadeiramente livre?

Se a sociedade o abandonar, a solidão é suportável, mas se você mesmo se abandonar, ela é intolerável. Se a sociedade o abandonar, ainda é possível caminhar, mas se você mesmo se abandonar, não há solo para pisar.

Uma pessoa feliz e saudável tem mais possibilidade de fazer os outros felizes e saudáveis. Uma pessoa emocionalmente doente, pelo contrário, tem chance de adoecer os outros.

Uma pessoa madura não dá as costas para seu conflito, seja ele qual for, mas aprende a transformar o caos em oportunidade criativa, a escrever os melhores textos da sua vida, ainda que com lágrimas, nos dias mais dramáticos de sua história. Se você abrir mão de escrever a própria história, provavelmente seus erros, conflitos, culpas e traumas a escreverão. A escolha é sua, completamente sua.

30 de setembro

Por vivermos tão próximos fisicamente, pensávamos que a solidão seria estancada. Mas nos enganamos: a solidão nos contaminou. As pessoas estão sós nos elevadores, no ambiente de trabalho, nas ruas, nas praças. Estão sós no meio da multidão.

O humor triste e a angústia são cada vez mais frequentes. A indústria do lazer está se expandindo. Nunca tivemos uma fonte tão vasta de estímulos para excitar a emoção como na atualidade. A indústria da moda, os parques temáticos, os jogos esportivos, a internet, a televisão, os estilos musicais e a literatura explodiram nas últimas décadas. Portanto, esperávamos que nossa geração fosse a que viveria o mais intenso oásis de prazer e tranquilidade. Mas nos enganamos.

Jamais fomos tão tristes e inseguros. Muitas pessoas precisam de inumeráveis estímulos para sentir migalhas de prazer. Vivemos em sociedades livres, mas nunca houve tantos escravos no território da emoção. Escravos da ansiedade, da impulsividade, do medo, da intolerância, da timidez, da irritabilidade, do estresse, das preocupações com o amanhã, do excesso de atividades.

1º de outubro

Nunca se esqueça de que cada ser humano é um mundo a ser explorado, uma história a ser compreendida, um solo a ser cultivado.

É uma atitude irracional valorizarmos artistas de Hollywood, políticos e intelectuais e não valorizarmos na mesma intensidade nossa indecifrável capacidade de pensar. Afinal de contas, todos somos grandes artistas no anfiteatro da nossa mente. Que espécie é essa em que alguns são supervalorizados e a maioria é relegada ao rol dos anônimos? Isso é uma mutilação da inteligência. Muitos podem não ter fama e status social, mas, para a ciência, somos todos igualmente complexos e dignos.

A rainha da Inglaterra nunca teve mais valor nem mais complexidade intelectual que um miserável das ruas de Londres. Einstein e Freud não tiveram mais segredos psíquicos que um faminto de um país pobre, um dependente de drogas ou um criminoso. Essa é uma verdade científica. Quando você lê sua memória em milésimos de segundo e, sem saber como, escolhe as informações em meio a bilhões de opções em seu inconsciente para construir uma única ideia, você está sendo um grande artista. Você crê nisso?

Supervalorizar uma minoria de intelectuais, artistas, políticos, empresários pode ser tão traumático quanto discriminar. Respeitar e tomar algumas pessoas como modelo é saudável, mas supervalorizá-las bloqueia nossa inteligência e capacidade de decidir. Hitler foi supervalorizado. As consequências foram trágicas.

2 de outubro

Ninguém é digno do pódio se não usar seus fracassos para conquistá-lo.

Estar na disputa é mais importante do que o pódio. Os que valorizam o pódio mais do que a disputa não são dignos de subir nele.

Se quiser ter sucesso emocional, profissional e social, você precisa ser um empreendedor. Como empreendedor, você errará diversas vezes, mas esse é o preço da conquista. Não há vitórias sem derrotas e nem pódio sem labuta.

A vida é uma eterna conquista, com ganhos e perdas. Nos sucessos tomamos o cálice da alegria, nas ruínas bebemos o cálice das experiências. Dessa vez espere tomar o cálice da alegria.

3 de outubro

Um Eu coitadista esmaga a coragem necessária para reescrever a própria história.

A primeira grande ferramenta de qualidade de vida da inteligência socioemocional é ser autor da própria história. Para isso, é necessário primeiramente enxergar a grandeza do psiquismo humano e nunca se diminuir, se inferiorizar ou ser um coitadista que tem pena de si mesmo, que fica procurando culpados pelos próprios conflitos. Ainda que haja culpados, o importante não é realizar uma caça às bruxas fora de nós, mas encontrar os fantasmas em nossa mente e reciclá-los, reeditá-los, eliminá-los.

Em segundo lugar, deve-se ter consciência de que, na essência psíquica, somos iguais e, nas diferenças, nos respeitamos. Uma pessoa madura não exige que os outros tenham o mesmo pensamento, modo de vida, crença e cultura.

4 de outubro

Os conflitos entre casais são tão comuns e graves que é importante lembrar que, pelo ângulo da gestão da emoção, uma das chaves mais importantes para ter relações inteligentes é se doar sem cobrar nada em troca.

Por outro lado, uma das armadilhas mais envolventes é se entregar esperando excessivamente o retorno. Jamais devemos nos esquecer de que o ciúme destrói primeiro seu hospedeiro, para depois destruir o outro. Não é possível ser emocionalmente saudável sob o controle do ciúme. Não é possível ser mentalmente livre e feliz sob o cárcere das cobranças. Quem cobra demais está apto a trabalhar numa financeira, mas não a ter uma bela história de amor.

Quem ama tem um polo de atração, rompe barreiras, aproxima as distâncias. O amor implica o desejo de aproximação, e, se o desejo não for correspondido, há desconforto pela ausência de quem se ama. Expectativas não correspondidas geram saudade, pensamentos estratégicos para aproximar e conquistar ou formas cruéis de ciúme.

Quem ama tem ciúme? Se considerarmos o ciúme como a busca de aproximação, sim! Mas o ciúme como medo da perda, necessidade de controle, cobranças e atenção exagerada é um desvio doentio dessa necessidade de aproximação. Existe, porém, o ciúme brando, autocontrolado, inofensivo, que faz oposição à indiferença. Muitas vezes, quem é indiferente não ama nem a si mesmo. Todavia, há o ciúme cruel, controlador, asfixiador e egocêntrico.

5 de outubro

Descobrimos que os esquecimentos corriqueiros são um clamor positivo do cérebro nos avisando que a luz vermelha acendeu, que estamos sem qualidade de vida. Mas não ouvimos esse grito. O esquecimento corriqueiro é uma proteção, e não um problema, como muitos médicos pensam.

Grande parte das pessoas acorda cansada porque gasta muita energia pensando e o sono não consegue repor a energia na mesma velocidade. Então, o cérebro começa a produzir uma série de sintomas psicossomáticos. Mas elas não ouvem a voz de seu corpo.

De que adianta ser o mais eficiente profissional no leito de um hospital? De que adianta ser uma máquina de trabalhar se perdemos as pessoas que mais amamos, se não contemplamos o belo, se não temos uma noite maravilhosa?

As pessoas que têm um trabalho intelectual excessivo, como executivos, médicos, psicólogos, advogados, professores, estão desenvolvendo uma SPA (Síndrome do Pensamento Acelerado) mais intensa. As pessoas mais responsáveis estão profundamente estressadas.

As pessoas que têm essa síndrome não se fixam muito no presente, geralmente estão viajando para o passado ou para o futuro, o que estrangula a tranquilidade de vida e o encanto pela vida.

6 de outubro

Ser uma pessoa repleta de gratidão é apostar no ser humano e acreditar na vida, mesmo que as pessoas e as circunstâncias que nos cercam nos estimulem a ser pessimistas. É ser rápido em agradecer e lento em reclamar.

Me diga uma coisa: você cultiva a gratidão em sua vida? Consegue ser grato pelas coisas que tem? Ou fica pensando naquilo que ainda não tem? Ser altruísta nos permite incluir, encorajar, estimular os outros. Permite que a gente expresse a grandeza da alma, a generosidade, a compaixão e a bondade. Nos vacina também contra toda forma de discriminação e contra o estrelismo, o individualismo e o egocentrismo. Ser apaixonado pela humanidade, doar-se e contribuir com a sociedade não deve ser um sacrifício, mas um insondável prazer feito sem alarde.

7 de outubro

Casais desinteligentes são máquinas de trabalhar, vivem ansiosos, querem tudo rápido e pronto, não elaboram suas experiências. Gastam energia cerebral vital com pequenos problemas, com atritos tolos. Vivem debaixo do cárcere do circuito fechado da memória. Não se reinventam, não têm foco.

Muitos consertam as trincas da parede, mas não as imensas rachaduras do romance. Não suportam ver uma torneira vazando que procuram repará-la, mas não percebem que o amor está se esgotando. Ficam incomodados com um pequeno barulho do motor do seu carro, mas não se perturbam com os ruidosos barulhos advindos das críticas, atritos, agressividades, entre si. Preocupam-se com o comum, mas se esquecem do fundamental.

Muitos fazem um check-up médico para saber como andam seus níveis de colesterol, triglicérides, função cardíaca, hepática e renal. Mas não fazem um check-up emocional para detectar como estão suas relações mais caras. Entram em pânico quando o coração físico tem qualquer tipo de arritmia, mas não se perturbam que seu amor esteja arritmico ou enfartando.

8 de outubro

Não apenas o conteúdo ruim dos pensamentos é um problema que afeta a qualidade de vida, mas também a velocidade com que pensamos. Tudo se complica quando os pensamentos são acelerados.

Mesmo se o conteúdo for positivo, o aceleração gera um desgaste cerebral intenso, produzindo ansiedade e outros sintomas.

Podemos acelerar tudo no mundo exterior com vantagens, os transportes, a automação industrial, a velocidade das informações nos computadores, mas nunca deveríamos acelerar a construção de pensamentos. Infelizmente, mexemos na caixa-preta da inteligência humana com grandes prejuízos e estressamos nossa mente em níveis perigosos.

O excesso de informações do mundo moderno, a competição no trabalho e a paranoia do consumismo são grandes causas de estímulo excessivo no teatro da mente humana.

9 de outubro

Precisamos sair da plateia, entrar no palco dos nossos pensamentos e emoções e dirigir a nossa história.

Se considerarmos a mente humana como um grande teatro, é possível afirmar que, devido à fragilidade do Eu para atuar dentro de si, a maioria das pessoas fica na plateia, assistindo passivamente aos conflitos e misérias psíquicas encenados no palco. As teorias psicológicas que dizem não ser possível mudar a personalidade do adulto estão cientificamente erradas nessa área. É mais fácil mudar a personalidade das crianças, porque as matrizes da sua memória estão abertas, mas o adulto também pode sofrer transformações substanciais.

Cada vez que você pensa e registra um pensamento, sofreu uma minúscula mudança. Pensar é se transformar. O problema é que podemos mudar para pior. Devido ao volume de ideias perturbadoras, muitas pessoas deixam pouco a pouco de ser alegres, livres, motivadas, singelas e ousadas. Em qualquer época da vida, podemos adoecer se não trabalharmos nossas perdas, decepções e crises.

10 de outubro

Procure ter maturidade e sabedoria,
pois a vida é muito breve.

Vivemos a vida como se ela fosse interminável. Mas entre a meninice e a velhice há um pequeno intervalo de tempo. Olhe para sua história! Os anos que você já viveu não passaram muito rápido? Para as pessoas superficiais, a rapidez da vida as estimula a viverem destrutivamente, sem pensar nas consequências dos seus comportamentos. Para os sábios, a brevidade da vida os convida a valorizá-la como um diamante de inestimável valor.

Ser sábio não quer dizer ser perfeito, não falhar, não chorar e não ter momentos de fragilidade. Ser sábio é aprender a usar cada dor como uma oportunidade para aprender lições, cada erro como uma ocasião para corrigir rotas, cada fracasso como uma chance para recomeçar tudo de novo. Nas vitórias, os sábios são amantes da alegria; nas derrotas, são amigos da reflexão.

11 de outubro

A emoção é mais difícil de ser governada
do que os pensamentos.
Ela é ilógica. Por isso é tão bela.

Por ser ilógica, a emoção traz ganhos enormes, mas também grandes problemas. Uma ofensa pode estragar a semana. Uma crítica pode gerar noites de insônia. Uma perda pode destruir uma vida. Um fracasso pode gerar um grande trauma.

Quem quer ver dias felizes e ter uma mente saudável deve aprender a gerenciar a emoção. Mas as centenas de milhares de escolas mundiais negligenciaram essa ferramenta fundamental. Não é à toa que há muitos miseráveis que moram em palácios e indivíduos paupérrimos que têm milhões de dólares em suas contas bancárias. Não é sem razão também que há muitos intelectuais que têm baixo limiar (capacidade) para suportar frustrações, contrariedades, perdas, crises. Não têm resiliência.

12 de outubro

Casais saudáveis investem no futuro socioemocional do romance. Têm uma meta de ouro: cuidar carinhosamente do bem-estar um do outro.

Planejam suas férias, descanso, lazer, relaxamento, momentos solenes.

Não lutam para ser os mais ricos de um cemitério, mas para ter o mais prazeroso romance enquanto estão vivos. Não desperdiçam sua energia biopsíquica com acusações. Seu alvo não é vencer as discussões, mas encontrar soluções e, em destaque, ganhar o coração um do outro. São fontes de inspiração e motivação. Não sabotam quem amam.

Nunca esqueça que a grande maioria dos casais de todos os povos e culturas não destrói seus romances porque não iniciou sua história com amor, mas porque seu amor não foi irrigado diariamente com doses generosas de inteligência. O céu ou o inferno emocional dos romances não dependem apenas do ponto de partida, mas principalmente das escolhas que fazemos ao longo da jornada. É sempre bom lembrar que todas as escolhas trazem algumas perdas. Ninguém é digno de conquistar relações saudáveis e felizes se não estiver preparado para perder o trivial.

13 de outubro

Não conseguimos parar de pensar. Mesmo o mais profundo relaxamento não paralisa completamente a produção de pensamentos, apenas a desacelera. Pensar é saudável, o problema é pensar excessivamente e com ansiedade.

Infelizmente, nossa mente tem se tornado uma fonte de preocupações. As pessoas vivem atormentadas com suas atividades. São mentes inquietas. Pensam nisso, pensam naquilo. Mal estão resolvendo um problema, outros dez aparecem no teatro das suas ideias. Alerta-se. Seus pensamentos inquietantes geram ansiedade e estressam o cérebro. Eles aniquilam cientistas, abatem religiosos, destronam reis.

Muitas pessoas têm muitos motivos para sorrir, mas suas preocupações e ideias negativas as tornam ansiosas, irritadas e tristes. Não descansam. Vivem fatigadas. Às vezes, têm um caráter nobre, são especialistas em resolver problemas dos outros, mas não os seus. Não lideram seus pensamentos.

14 de outubro

O que estamos fazendo com os filhos da humanidade?

Apesar de os professores serem os profissionais mais importantes da sociedade, o sistema educacional clássico está doente, formando pessoas doentes para uma sociedade estressante, pois leva os alunos, da pré-escola à pós-graduação, a conhecer milhões de dados sobre o mundo em que estamos, mas quase nada sobre o mundo que somos, o planeta psíquico.

A educação clássica muito raramente ensina aos estudantes as ferramentas básicas para que aprendam, desde a mais tenra infância, a habilidade de filtrar estímulos estressantes, proteger a emoção, gerenciar seus pensamentos, pensar antes de reagir, ser resiliente e, desse modo, alicerçar o Eu como gestor psíquico e aliviar, pelo menos um pouco, os graves sintomas da Síndrome do Pensamento Acelerado.

15 de outubro

Por que os ditadores, por mais brutais que sejam,
por mais que controlem seu povo com mão de ferro, caem?
Porque ninguém pode controlar a movimentação do Eu
e seus anseios pela liberdade.

Um bebê terá vontade de sair dos braços da mãe para explorar o ambiente.
Um adolescente se arriscará a fazer novos amigos, ainda que seja tímido.
Uma pessoa marcada por uma fobia desviará do objeto fóbico, irá ao encontro da sua liberdade.

Por esse ângulo, Sartre estava corretíssimo: o ser humano está condenado a ser livre. Sua tese alicerça, inclusive, os direitos e deveres civis dos cidadãos nas sociedades democráticas. Nelas, temos a liberdade de expressar nossos pensamentos, de ir e vir.

Mas se por um lado ansiamos desesperadamente ser livres, por outro, ao observarmos atentamente o processo de construção de pensamentos e as sofisticadas armadilhas que ele encerra, veremos que a tese de Sartre é ingênua e romântica. Infelizmente não somos livres como gostaríamos de ser no âmago do intelecto. Aliás, os piores cárceres, as piores masmorras, as mais apertadas algemas podem estar dentro de nós.

16 de outubro

Selecionar as informações é fundamental. Mas, nessa sociedade urgente, somos péssimos em selecionar o cardápio da nossa mente. Engolimos tudo e rapidamente, sem digerir. Como não se estressar drasticamente?

Estamos destruindo nossos funcionários nas empresas, asfixiando os professores em sala de aula, enfartando os médicos nos hospitais. Imagine o que acontece com os filhos da humanidade. Nós, adultos, bem ou mal ainda suportamos os sintomas da Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA). E quanto às crianças e aos adolescentes?

A Síndrome do Pensamento Acelerado leva nossos jovens, incluindo as crianças, a apresentar insatisfação crônica, baixo limiar para lidar com estímulos estressantes, intolerância a contrariedades, instabilidade emocional (num momento estão tranquilas, noutro, explosivas), baixo rendimento intelectual, dificuldade de elaboração das experiências e infantilização da emoção.

Não são poucos os que possuem a SPA, ruminam o passado ou antecipam o futuro. Os que remoem seus erros, falhas, perdas e inseguranças se culpam intensamente. A culpa, se for intensa, controla o prazer de viver, asfixia a liberdade. Essa dinâmica doentia afeta inclusive pessoas religiosas. Elas perdoam os outros, mas cobram excessivamente de si, não se perdoam. São algozes de si mesmas.

17 de outubro

Abra o leque da sua mente e critique como, quando e por que você entrou numa armadilha ou masmorra emocional. Critique sua passividade e fragilidade.

“Eu critico meu Eu frágil! Critico minhas ideias perturbadoras! Critico o poder da ansiedade diante das plateias! Critico meu sentimento de incapacidade! Não importa se não apreciam o que digo, serei fiel à minha consciência!”. Todos esses exemplos são apenas ideias de como o Eu deve deixar de ser espectador passivo no teatro da mente, entrar no palco e se tornar ator principal da própria liberdade por meio da arte da crítica.

Em seguida, determine superar o cárcere psíquico imposto pelo medo. Por exemplo: “Determino debater com liberdade e espontaneidade minhas ideias! Determino escrever os capítulos mais importantes da minha existência nos momentos mais tensos da minha história. Determino ser líder da minha vontade e tornar-me um ser humano livre do medo, do vexame, do deboche! Determino ser um profissional mais competente, capaz de encantar os outros! Determino diariamente surpreender as pessoas que amo e com quem trabalho!”.

A técnica D.C.D. (Duvidar, Criticar e Determinar, *ver página 23*) deve ser aplicada tanto quando a janela fóbica está aberta, ou seja, no foco de tensão, quanto fora dele, no dia a dia. Deve ser colocada em prática com a mesma emoção com a qual um advogado de defesa protege seu cliente de ser condenado e encarcerado. Mas não se esqueça de que determinar ser livre só tem efeito se você primeiro treinar a arte de duvidar e criticar. Caso contrário, a arte de determinar se tornará uma técnica de motivação superficial

18 de outubro

Se, por um lado, o gatilho da memória é um grande auxiliar do Eu, por outro, pode causar grandes desastres.

Ele pode abrir janelas erradas ou doentias e levar a interpretações superficiais, preconceituosas, fóbicas, aversivas ou, no caso das drogas, a uma atração fatal. Portanto, o gatilho da memória, que é um copiloto ou ator coadjuvante do Eu, pode também escravizá-lo. Quem tem claustrofobia, ou medo de lugares fechados, sabe muito bem disso. Quem tem síndrome do pânico, embora não conheça o pacto entre o gatilho da memória e as janelas doentias da memória, sabe como ela é cruel, embora sem dúvida possa ser superada.

Quando um pensamento perturbador, um aperto no peito, palavras ou imagens abrem arquivos doentios, o Eu entra numa armadilha psíquica que ele não programou, bloqueando sua lucidez e coerência. Se nessas situações ele não souber pilotar a aeronave mental, ficaremos dominados ou paralisados.

19 de outubro

Pensar é bom, pensar com consciência crítica é melhor ainda, mas pensar excessivamente é uma bomba contra a qualidade de vida, uma mente livre, uma emoção saudável, um intelecto criativo e produtivo.

Como? Impugnando, discordando, confrontando, como um advogado de defesa faz num fórum para proteger o réu. Mas nosso Eu é lento demais. Não é educado para administrar a psique. Ele grita no mundo de fora e se cala no território psíquico. Faz, normalmente, o contrário do que deveria.

A grande maioria das pessoas dirige carro, mas não aprendeu a dirigir as próprias emoções, reações e pensamentos. Vivemos numa sociedade superficial e estressante, que todos os dias nos vende produtos e serviços, porém não nos ensina a desenvolver um Eu gerente, maduro, inteligente, cômico dos seus papéis fundamentais.

O Eu gerente faz uma higiene mental diária: duvida dos pensamentos perturbadores, critica as falsas crenças e determina ou decide estrategicamente aonde quer chegar; portanto, usa a técnica Duvidar, Criticar, Determinar (ver página 23).

O Eu gerente é livre, leve, solto, faz do caos uma oportunidade criativa, tem resiliência para usar a dor a fim de se construir, reconhece erros, pede desculpas e encanta as pessoas, pois não tem a necessidade neurótica de ser perfeito. Por isso, é capaz de falar de suas lágrimas para que seus filhos e alunos aprendam a chorar as deles. Porque um dia as chorarão.

20 de outubro

Usando a metáfora do teatro, nosso Eu, que representa nossa capacidade de escolha, deve sair da plateia, entrar no palco da mente e fazer a higiene de modo rápido e silencioso enquanto está se processando o registro na memória da experiência angustiante.

Como? Impugnando, discordando, confrontando, como um advogado de defesa faz num fórum para proteger o réu. Mas nosso Eu é lento demais. Não é educado para administrar a psique. Ele grita no mundo de fora e se cala no território psíquico. Faz, normalmente, o contrário do que deveria. A grande maioria das pessoas dirige um carro, mas não aprendeu a dirigir as próprias emoções, reações e pensamentos

21 de outubro

Alguns querem tudo rápido e pronto, não sabem transformar o caos em oportunidade criativa, têm grande dificuldade em lidar com frustrações.

Não são poucos os que possuem a Síndrome do Pensamento Acelerado, ruminam o passado ou antecipam o futuro. Os que remoem seus erros, falhas, perdas e inseguranças se culpam intensamente. A culpa, se for intensa, controla o prazer de viver, asfixia a liberdade. Essa dinâmica doentia afeta inclusive pessoas religiosas. Elas perdoam os outros, mas cobram excessivamente de si, não se perdoam. São algozes de si mesmas. Outras ruminam não as próprias falhas, mas as dos outros – falhas essas que promoveram suas frustrações, decepções e traições. Desertificam, portanto, a Memória de Uso Contínuo (MUC), produzindo uma plataforma de janelas traumáticas que geram pensamentos acelerados e de péssima qualidade.

22 de outubro

Construímos pensamentos a partir do corpo de informações arquivado em nossa memória.

Todas as ideias, a criatividade e a imaginação nascem do casamento entre um estímulo e a leitura da memória, que opera em milésimos de segundo. O Eu não tem consciência dessa leitura e organização de dados em alta velocidade que ocorre nos bastidores da mente, somente do produto encenado no palco, ou seja, dos pensamentos já elaborados.

Um quadro, os personagens do cinema ou de um livro, por mais incomuns que sejam, foram gestados com base na leitura de elementos contidos na memória do seu autor. E a memória é um produto de nossa carga genética, do útero materno, do ambiente social, do meio educacional e das relações do nosso Eu com a própria mente.

23 de outubro

O objetivo fundamental dos sonhos não é o sucesso, o pódio ou a glória, mas sim nos livrarmos do fantasma do conformismo e de uma existência regida pelo tédio. Quando sonhamos, superamos as limitações da nossa condição humana.

Hoje, meu convite para você é: seja um vendedor de sonhos. Ao fazer os outros sonharem, não tenha medo de falhar. Se falhar, não tenha medo de chorar. Se chorar, repense a sua vida, mas não desista, dê sempre uma nova chance para si mesmo e para quem você ama. Comece tudo de novo quantas vezes for necessário. Aprenda a ser compreensivo e paciente consigo mesmo. Não se recrimine por falhar.

Sem sonhos, os monstros que nos assediam, estejam eles alojados em nossa mente ou no terreno social, nos controlarão. Por isso, não tenha medo de sonhar. Sonhe! Sonhe muito e execute!

24 de outubro

Os inimigos que não perdoamos dormirão em nossa cama e perturbarão nosso sono.

O sono reparador é o sono que renova a energia física e psíquica. É o sono profundo, relaxado, agradável. É o sono que alimenta a tranquilidade e estimula a inteligência. Uma vida feliz começa com um sono feliz.

Quem tem um sono reparador pode melhorar em até 50% seu rendimento intelectual, criatividade, sutileza, assimilação de informações, atenção. Muitos acidentes e decisões erradas ocorrem pela falta desse sono. Faça as pazes com sua cama. Se você desprezar seu sono, estará destruindo o reator da vida.

Você pode brigar com o mundo, mas nunca com seu sono. Sem o sono reparador, o corpo e a emoção ficam drasticamente debilitados. É impossível ser saudável sem dormir bem. As doenças psíquicas são frequentemente desencadeadas ou intensificadas quando a insônia golpeia a mente.

Dependendo da qualidade do seu sono, você será uma pessoa agradável, tolerável ou insuportável. Se você anda explosivo ou impulsivo, reflita como você dorme. As pessoas insones irritam-se até com a sua sombra. A insônia destrói a serenidade. Ela gera crises ansiosas que bloqueiam a memória e leva o ser humano a reagir sem pensar, reagir por instinto, como um animal.

As maiores violências humanas foram cometidas nos primeiros trinta segundos das crises de ansiedade. Os nossos maiores erros também ocorreram nesse período. Bastam poucos segundos para ferirmos seriamente as pessoas. Sabe qual é a melhor resposta que você deve dar quando estiver tenso? O silêncio.

25 de outubro

Não basta amar com a emoção. Para ser sustentável, uma relação precisa ter um amor inteligente. Quem amar apenas com emoção terá um amor circunstancial, intolerante às frustrações, rapidamente esgotável. É necessário amar com doses de inteligência. Não basta amar com a emoção.

Para ser sustentável, uma relação precisa ter um amor inteligente. Se amarmos apenas com emoção, viveremos a tese de Vinicius de Moraes: “Que não seja imortal, posto que é chama, mas que seja infinito enquanto dure”. Uma tese bela, mas que traz uma proposta emocional ingênua. Não há dúvida de que o amor humano é finito e regado a condições. Quem amar apenas com emoção terá um amor circunstancial, intolerante às frustrações, rapidamente esgotável. É necessário amar com doses de inteligência.

No começo da relação, quando as labaredas do amor/ emoção estão em alta, enfrentam-se com maior disposição as tempestades emocionais, as crises sociais, as dificuldades financeiras e até um possível mau humor da sogra ou do sogro. Todavia, quando as chamas diminuem, os atritos gritam mais alto, as acusações alçam voo, as críticas se sobressaem à tolerância, formando janelas traumáticas que pouco a pouco asfixiam o amor/emoção. Já quando se ama com doses generosas de inteligência, que é a proposta da gestão da emoção, o paradigma muda: que o amor seja infinito enquanto se cultive.

26 de outubro

Às vezes sentimos o que não queremos sentir ou nos perturbamos com angústias e medos infundados.

Quantas vezes o Eu bloqueia a capacidade de dar respostas à nossa revelia? A construção da emoção é multifocal e não depende apenas do Eu, o que torna o psiquismo humano mais complexo do que a ciência jamais imaginou. Além dos fenômenos inconscientes que leem a memória e produzem cadeias de pensamentos e emoções sem a autorização do Eu, existe uma série de variáveis que influenciam a construção da emoção. Por exemplo, onde estou (ambiente social em que me encontro, se num quarto ou ambiente público) e como estou (meu nível de motivação, desejo, intenções subliminares) são duas variáveis que podem ter grande influência no gerenciamento do Eu sobre a emoção.

Apesar da construção multifocal da emoção e sua dificuldade de gerenciamento, não há dois senhores: ou você gerencia e protege, ainda que parcialmente, o território da emoção, ou ele o dominará. No passado, embora sem nenhum conhecimento de psicologia, as pessoas saudáveis dominavam a emoção pela capacidade intuitiva de contemplar o belo, enfrentar a dor e tornar as perdas lições de vida.

27 de outubro

A sociedade é tão estressante e competitiva que, se não desenvolvermos habilidade para administrar a emoção, o risco de termos uma péssima qualidade de vida é enorme.

Não é fácil pilotar a aeronave mental, pois existe uma série de copilotos que podem comandá-la no lugar do Eu, pelo menos por alguns segundos ou minutos, levando-o a levantar voo quando não o deseja, a seguir trajetórias que não traçou e a aterrissar onde não programou.

Hoje, a sociedade é tão estressante e competitiva que, se não desenvolvermos habilidade para administrar a emoção, o risco de termos uma péssima qualidade de vida é enorme. Não corra esse risco.

Reis dominaram o mundo, mas não dominaram sua emoção. Generais venceram batalhas, mas perderam guerras no território da sua mente. Foram prisioneiros da raiva, do ódio, do orgulho, da angústia. Se você não administrar sua emoção, será um barco sem leme, dirigido por elogios, aceitações, críticas, frustrações. Se os ventos sociais forem bons, você terá mais chances de chegar ao seu destino.

28 de outubro

Contemplar o belo é treinar a capacidade de observar para fazer dos pequenos estímulos da rotina diária um espetáculo aos nossos olhos e, desse modo, enriquecer o prazer de viver e estabilizar a emoção.

Quem vive cercado de florestas tem mais chance de desenvolver espontaneamente essa ferramenta do que quem vive numa selva de concreto. Nela, não são poucos os que precisam de grandes estímulos (aplausos, reconhecimento, sucesso) para sentir migalhas de prazer, o que compromete gravemente os níveis de satisfação, estabilidade imaturidade psíquica.

Há uma diferença gritante entre contemplar o belo e admirar o belo. Como a arte de contemplar o belo é uma função complexa da inteligência que, infelizmente, poucos desenvolvem, ela precisa ser lapidada e treinada.

Você sabe proteger sua emoção ou ela é terra de ninguém? O ser humano coloca fechaduras em portas, janelas, carros e empresas para proteger aquilo que tem valor, mas, por incrível que pareça, não sabe colocar fechaduras em sua emoção, que é a sua mais importante propriedade. Qualquer contrariedade, frustração, ofensa ou dificuldade a invade e furta sua tranquilidade. Não é isso uma incoerência absurda?

29 de outubro

A cultura é fundamental para a identidade de um povo, mas, se ela nos impede de nos colocarmos no lugar do outro e pensar antes de reagir, torna-se escravizante.

Quando estava morrendo sobre o madeiro, há mais de 2 mil anos, Jesus disse algo surpreendente: “Pai, perdoa-os, pois eles não sabem o que fazem!”. Uma análise não religiosa, mas psicológica e sociológica, demonstra que a afirmação carrega um altruísmo sem precedente. Mas, ao mesmo tempo, parece inaceitável a atitude de proteger os carrascos.

Os soldados romanos sabiam o que faziam, cumpriam a peça condenatória de Pilatos. Entretanto, para o mestre dos mestres, os pensamentos que eles construía eram, por um lado, fruto da livre escolha e, por outro, reféns da base de dados de sua memória, da cultura tirânica do Império Romano. Cumpriam ordens, não eram completamente autônomos nem donos do próprio destino. Eram prisioneiros do seu passado, escravos de sua cultura. A cultura é fundamental para a identidade de um povo, mas, se ela nos impede de nos colocar no lugar do outro e pensar antes de reagir, torna-se escravizante.

30 de outubro

Há um mundo a ser descoberto nos bastidores da mente humana.

Um mundo rico, sofisticado e interessante; um mundo além da massificação da cultura, do consumismo, da cotação do dólar, da tecnologia, da moda, do estereótipo da estética. Procurar conhecer esse mundo é uma aventura indescritível.

A jornada mais interessante que um homem pode fazer não é a que ele faz quando viaja pelo espaço ou quando navega pela internet. Não! A viagem mais interessante é a que ele empreende quando se interioriza, caminha pelas avenidas do seu próprio ser e procura as origens da sua inteligência e os fenômenos que realizam o espetáculo da construção de pensamentos e da usina das emoções. A espécie humana está no topo da inteligência de milhões de espécies na natureza. Imagine como deve ser complexa a atuação dos fenômenos psíquicos responsáveis pela nossa capacidade de amar, de chorar, de sentir medo, de ter esperança, de antecipar situações do futuro, de resgatar experiências passadas. Investigar as origens e os limites da inteligência não é um dever, mas um direito fundamental do homem.

31 de outubro

É necessário caminhar para dentro de si e expandir o mundo das ideias sobre a mente humana, a construção de pensamentos e a formação de pensadores.

Quando realizamos essa jornada intelectual, nunca mais somos os mesmos, pois começamos a repensar e reciclar nossas posturas intelectuais, nossas verdades, nossos paradigmas socioculturais, nossos preconceitos existenciais. Passamos a compreender o homem numa perspectiva humanística – psicológica, filosófica e sociológica. Nossa visão sobre os direitos humanos sofre uma revolução intelectual, pois começamos a compreender e apreciar a teoria da igualdade a partir da construção da inteligência.

Começamos a enxergar que todos os seres humanos possuem a mesma dignidade intelectual, pois mesmo um africano vivendo em dramática miséria possui a mesma complexidade nos processos de construção da inteligência que os intelectuais mais brilhantes das universidades. Somos diferentes? Sim, o material genético apresenta diferenças em cada ser humano; o ambiente social, econômico e cultural também apresenta inúmeras variáveis na história de cada um.

1º de novembro

Construir ideias, pensamentos, inferências, sínteses, resgates de experiências passadas são atividades sofisticadíssimas da inteligência.

Se não fôssemos seres pensantes não teríamos a consciência existencial, a consciência de que existimos e de que o mundo existe. Não poderíamos amar, desconfiar, nos alegrar, conferir, ter medo, sonhar, pois tudo o que fizéssemos seria apenas reações instintivas e não frutos da vontade consciente.

Ter uma consciência nos faz, embora fisicamente pequenos, distintos de todo o universo. Sem a consciência, que é o fruto mais espetacular da construção de pensamentos, nós e o universo inteiro seríamos a mesma coisa.

2 de novembro

Vivemos num mundo onde o pensamento está massificado, o consumismo se tornou uma droga coletiva, a paranoia da estética controla o comportamento, as cotações do dólar e das ações nas bolsas de valores ocupam excessivamente o palco de nossa mente.

Um mundo onde as pessoas buscam o prazer imediato, têm pouco interesse em repensar sua maneira de ver a vida e reagir ao mundo e principalmente em investigar os mistérios que norteiam a sua capacidade de pensar. Uma das mais importantes explorações do homem, se não a maior delas, é a exploração de si mesmo, do seu próprio mundo intrapsíquico.

3 de novembro

Quem não duvida de si e não se critica nunca se posiciona como aprendiz diante da vida e, conseqüentemente, nunca explora com profundidade o próprio mundo intrapsíquico.

Quem aprendeu a vivenciar a arte da dúvida e da crítica na sua trajetória existencial se posiciona como aprendiz diante da vida e, por isso, tem condições intelectuais de repensar seus paradigmas socioculturais e expandir continuamente suas ideias e maturidade psicossocial.

Todos os pensadores, filósofos, teóricos e cientistas que de alguma forma promoveram a ciência, as artes e as ideias humanistas foram, ainda que minimamente, caminheiros nas trajetórias do próprio ser e amantes da arte da dúvida e da crítica enquanto produziam conhecimento sobre os fenômenos que contemplavam.

4 de novembro

A igualdade nasce não porque todos são iguais, mas porque usam suas diferenças para suprir as necessidades uns dos outros e promover a harmonia e a solidariedade.

A igualdade nasce primeiramente no território da emoção para depois conquistar o território da razão. Jesus nos deixa perplexos ao inverter os valores e afirmar que os maiores devem servir os menores. Os que têm mais capacidade devem honrar os menos capazes. Para ele, os fortes devem ter compaixão e compreensão. Esse foi o último grande ensinamento de Jesus aos seus discípulos.

Jesus viveu o que ensinou. Gosto da frase que cunhei para sintetizar seu comportamento: nunca alguém tão grande se fez tão pequeno para tornar os pequenos grandes.

Para o mestre dos mestres, doar-se é um privilégio, um júbilo solene e não um martírio. Quem tem sede de poder não é digno dele. Se Marx tivesse estudado a atmosfera social do reino proposto na oração do Pai-Nosso, teria ficado embasbacado e provavelmente repensaria alguns pilares de sua famosa obra *O capital*.

O monarca do reino anunciado por Cristo é incapaz de entorpecer a psique de alguém. Seu governo é um raio de sanidade em nossa rígida e mesquinha inteligência. É uma fonte que gera mentes livres. Um dos segredos do Pai-Nosso é que o reino de Deus é constituído de uma grande família real, o Pai e os filhos. Não há classes sociais nem súditos. Apesar das diferenças profissionais e sociais entre as pessoas, é a primeira vez na história que um reino não tem servos nem uma minoria privilegiada. Uma prostituta tem o mesmo valor que um religioso.

5 de novembro

Vivemos num universo cheio de mistérios.
Há bilhões de galáxias com inúmeros segredos.

Há um buraco negro no centro da Via Láctea, a nossa galáxia, do tamanho de um grão de areia, que engole planetas e estrelas inteiras. Dá arrepios só de pensar nisso. Mas qual o maior mistério do universo? A vida humana é o maior mistério da existência. Só não se encanta com ela quem nunca a explorou.

Todavia, se compararmos a personalidade humana com uma grande casa, a maioria das pessoas não conhece nem mesmo a sala de visitas de seu próprio ser. Até onde você se conhece?

Apesar da grandeza da vida, o ser humano não cuida carinhosamente dela. Alguns só procuram mudar seu estilo de vida quando sofrem um enfarte. Outros só pensam em equipar sua inteligência quando já estão profissionalmente superados.

6 de novembro

**A vida é uma grande universidade,
mas pouco ensina a quem não sabe ser um aluno.**

Ser feliz não é ter uma vida isenta de perdas e frustrações. É ser alegre, mesmo se vier a chorar. É viver intensamente, mesmo no leito de um hospital. É nunca deixar de sonhar, mesmo se tiver pesadelos. É dialogar consigo mesmo, ainda que a solidão o cerque. É ser sempre jovem, mesmo se os cabelos embranquecerem. É contar histórias para os filhos, mesmo se o tempo for escasso. É amar os pais, mesmo se eles não o compreenderem. É agradecer muito, mesmo se as coisas derem errado. É transformar os erros em lições de vida.

Ser feliz é sentir o sabor da água, a brisa no rosto, o cheiro da terra molhada. É extrair das pequenas coisas grandes emoções. É encontrar todos os dias motivos para sorrir, mesmo se não existirem grandes fatos. É rir das próprias tolices.

É não desistir de quem se ama, mesmo se houver decepções. É ter amigos para repartir as lágrimas e dividir as alegrias. É ser um amigo do dia e um amante do sono. É agradecer a Deus pelo espetáculo da vida. Quais dessas características você possui?

Quem conquista uma vida feliz? Será que são as pessoas mais ricas do mundo, os políticos mais poderosos e os intelectuais mais brilhantes? Não! São os que alcançam qualidade de vida no palco de sua alma. Os que se libertam do cárcere do medo. Os que superam a ansiedade vencem o mau humor, transcendem os seus traumas. São os que aprendem a velejar nas águas da emoção. Você sabe velejar nessas águas ou vive afundando?

7 de novembro

É mais fácil explorar os fenômenos do mundo que nos envolve do que aprender a nos interiorizarmos e ser caminhantes na trajetória de nosso próprio ser.

É mais fácil e confortável explorar os estímulos extrapsíquicos, que sensibilizam nosso sistema sensorial, do que explorar os sofisticados processos de construção dos pensamentos, o nascedouro e desenvolvimento das ideias, a organização da consciência existencial, as causas psicodinâmicas e histórico-existenciais de nossas misérias, fragilidades, contradições emocionais, etc.

Mergulhado num processo socioeducacional que se ancora na transmissibilidade e no construtivismo do conhecimento exteriorizante, o homem se torna um profissional que aprende a usar, com determinados níveis de eficiência, o conhecimento como ferramenta ou instrumento de trabalho.

8 de novembro

Os nossos maiores problemas não estão nos obstáculos do caminho,
mas na escolha da direção errada.

Espero que você tenha muitos sonhos. E lute por cada um deles.

Quando você falhar, não desista. Dê sempre uma nova chance para si.
Quando os outros falharem com você, tenha paciência, pois ninguém é perfeito.

Use as chaves deste livro para abrir a sua mente, elas transformam péssimos estudantes em alunos excelentes, E pessoas que nos magoam em grandes amigos. Essas chaves formam inteligências brilhantes.

9 de novembro

Procurem dar aos seus filhos o que o dinheiro não pode comprar, sua presença e sua história. Ensinem-lhes a contemplar o belo. Esse é o presente dos presentes!

Admirar o belo é uma experiência fugaz. Contemplar o belo é se entregar atenta e detalhadamente.

O sucesso financeiro, político, intelectual, se não for trabalhado, gera insucesso emocional, leva a uma psicoadaptação ao próprio sucesso, fazendo com que as pessoas precisem de muito para sentir pouco. Celebridades, à medida que ascendem na carreira, asfixiam o prazer de viver. Milionários, conforme enriquecem mais e mais, tornam-se sem perceber miseráveis morando em palácios.

10 de novembro

Somos hóspedes e não proprietários deste belo planeta azul.

A herança que estamos deixando para as gerações futuras é péssima. Nas próximas décadas ocorrerão cada vez mais catástrofes naturais devido ao aquecimento global, a disputas internacionais, aumentos excessivos do preço do petróleo, dos alimentos e outros produtos básicos.

Um barril de água poderá valer tanto ou mais que um barril de petróleo. A questão não é se vão acontecer esses fenômenos, mas quando e com que intensidade. Se num determinado momento toda a população mundial entrar no padrão de consumo da classe média, provavelmente será preciso outro planeta Terra para atender às necessidades.

A conta não fecha. É preciso um desenvolvimento sustentável que preserve as próximas gerações.

11 de novembro

O conhecimento é a única ferramenta que nos retira da condição de servos do sistema social e nos torna autores da história, pelo menos da nossa história.

Os jovens de hoje e do futuro não poderão ser repetidores de ideias, mas pensadores. Precisarão se nutrir com um cardápio de conhecimento para desenvolver a consciência crítica, a solidariedade, o altruísmo, a capacidade de pensar antes de reagir, de pensar a longo prazo, de expor e não impor suas ideias, de se colocar no lugar dos outros, de respeitar as diferenças e ser um consumidor responsável.

Precisarão libertar a criatividade para dar respostas inteligentes aos graves problemas que hoje se desenham. Precisarão se tornar seres humanos sem fronteiras, capazes de pensar na família humana e não apenas no solo em que seus pés pisam. O corpo de conhecimento oferecido pelos grandes jornais, embora necessite ser completado, pode contribuir para esse desenvolvimento. Quem dera nas escolas de ensino médio e universitário lessem, debatessem e assimilassem temas relevantes levantados e percorridos pela imprensa.

12 de novembro

A vontade representa a capacidade de escolha, de corrigir rotas, de definir metas.

A capacidade de escolha, por sua vez, é fruto da consciência de um ser que pensa, sabe que pensa e tem capacidade de traçar, através dos seus pensamentos, os próprios caminhos e, desse modo, autodeterminar-se. A vontade nos retira do casulo psicológico, nos anima, estimula e excita. Nietzsche defendeu a tese de que o mundo se constitui de vontade e poder. A construção das mais variadas vontades, sejam elas lúcidas ou estúpidas, altruístas ou egoístas, projetos a longo prazo ou desejos fugazes, bem como o poder para executá-las constituem o cerne do tecido social.

Quem elabora vontades e consegue as ferramentas para materializá-las ocupa espaço, conquista terrenos, seja no campo financeiro, social ou intelectual. Há vontades construtivas e vontades destrutivas. Se os diversos psicopatas que existem na sociedade, inclusive nos meios políticos, tivessem poder para executar suas vontades, causariam desastres. Tornar-se-iam ditadores cruéis, gerariam sociedades fascistas, fariam faxinas étnicas. De outro lado há inúmeras pessoas altruístas que, se tivessem o poder democrático para executar suas vontades, seriam promotoras de sociedades justas e livres e brilhariam mais do que qualquer político.

A vontade é diferente do instinto. O instinto representa uma pulsão biológica direcionada para a sobrevivência, como a fome, a sede e o sexo. A vontade é uma construção intelectual e emocional. A vontade é fruto da inteligência; o instinto, da carga genética.

13 de novembro

Se uma pessoa possuir um Eu saudável e inteligente, com as funções vitais bem desenvolvidas, terá substancial consciência de si e da complexidade do psiquismo e jamais se inferiorizará ou se colocará acima dos outros.

Poderá estar na frente do presidente ou do rei de sua nação sem se sentir diminuída e sem ter impulsos de supervalorizá-los. Poderá considerá-los e respeitá-los, mas não terá deslumbramento irracional. A maioria dos jovens que se deslumbra diante de uma personalidade de Hollywood ou de um artista da música não tem um Eu autônomo, autoconsciente, autocrítico. Um Eu saudável e inteligente enxerga que todos os seres humanos são igualmente complexos no processo de construção de pensamentos, embora essa construção tenha diferentes manifestações culturais, velocidade de raciocínio, coerência e sensibilidade.

14 de novembro

Um Eu engessado defende radicalmente seu partido político, suas convicções ou sua religião e, portanto, não abre espaço para respeitar o diferente.

Quem é radical não está convencido do que crê, nem da sua religião, pois se estivesse não precisaria usar pressão para se expressar. Por outro lado, quem defende radicalmente seu ateísmo é emocionalmente imaturo, pois precisa de coação para dar relevância a suas convicções.

Um Eu engessado é mentalmente robotizado. Levanta sempre do mesmo modo, faz as mesmas reclamações, dá as mesmas respostas, tem as mesmas atitudes diante dos mesmos problemas. É uma pessoa encarcerada pela rotina. Tem, às vezes, motivos de sobra para agradecer a vida, o trabalho, os filhos, mas chafurda na lama da reclamação.

15 de novembro

Milhares de mulheres com sobrepeso têm um Eu autossabotador.

Elas fazem regime, lutam para emagrecer e, depois de muito esforço, obtêm êxito. Entretanto, não mantêm o peso nem se jubilam com sua vitória, pois o fenômeno do autofluxo (*ver página 254*) se ancora em janelas killer, o que produz autopunição, o Eu frágil submete-se a essas zonas traumáticas e, conseqüentemente, não admite se sentir bem, feliz e ser elogiado.

O êxito as deixa tensas. Elas começam a sabotar seu regime, passam a comer compulsivamente. Parece que só se sentem vivas se estão se punindo. Frequentemente, desistem dos seus sonhos no meio do caminho.

O Eu autossabotador não sabe dar um choque de gestão no autofluxo, que, além da autopunição, carrega fobias, obsessão, dependência, ciúme, inveja, raiva, autoflagelo. Uma pessoa autossabotadora da sua saúde emocional vive se aterrorizando, se atormentando com fatos que ainda não aconteceram ou gravitando na órbita dos problemas que já passaram, lamentando perdas, fracassos, injustiças.

16 de novembro

Devemos ter em mente que podemos ter várias posturas do Eu na mesma personalidade. Não existem múltiplas personalidades, como algumas pessoas, incluindo profissionais da psicologia, acreditam.

O que existe são núcleos distintos de habitação ou plataformas de memória onde o autofluxo (*ver página 254*) e o Eu se ancoram. Há indivíduos que mudam o tom de voz e reagem de maneira tão diferente do habitual que parece que duas ou mais pessoas vivem no mesmo cérebro. O que ocorre de fato é que, dependendo da plataforma em que o autofluxo se fixa, o Eu se nutre de informações e experiências para produzir pensamentos e emoções e, desse modo, revelar características próprias da personalidade.

17 de novembro

Nunca foi tão difícil educar uma geração.
Não há um culpado, o sistema é culpado.

Todos temos nossa responsabilidade no assassinato da infância. O que me dói na alma é saber que esses jovens serão adultos num ambiente de aquecimento global, insegurança alimentar e competição predatória e precisarão de notável capacidade de liderança e criatividade para dar respostas inteligentes a essas questões. Entretanto, infelizmente, estamos despreparando-os para esse mundo tumultuado que nós mesmos criamos.

18 de novembro

**Quem vive em guerra no trabalho
e na sua mente fica viciado em batalhas.**

Nunca se esqueça de que o corpo se aposenta, mas a mente jamais o faz. Devido aos altos níveis da Síndrome do Pensamento Acelerado, as pessoas são muito ativas na atualidade. Estão em pleno vigor intelectual com 60, 70 ou 80 anos. E frequentemente têm uma necessidade vital de continuar a se sentir úteis à sociedade. Não podem se aposentar sem se preparar para ter uma segunda jornada de prazer, lazer, sonhos, trabalho filantrópico ou remunerado. Caso contrário, adoecem e deixam doentes os mais próximos. As consequências emocionais, intelectuais, sociais e físicas a SPA são enormes. Algumas provavelmente nos deixarão atônitos. Elas nem sempre se manifestam no presente, mas com certeza aparecerão no futuro.

19 de novembro

O egocentrismo, o egoísmo e o individualismo não são e nunca foram sinais de poder; são, sim, sintomas de uma psique envelhecida e, ao mesmo tempo, infantil.

Todos os ditadores agem como crianças em termos de maturidade. A imaturidade emocional acompanha algumas necessidades neuróticas de poder, de estar sempre certo, de não saber lidar com limites, de controlar os outros, de querer tudo rápido e de ser o centro das atenções sociais. Sinceramente, não conheço uma pessoa que seja plenamente madura, quer no campo da filosofia, da espiritualidade, da medicina, da psicologia. Se nos mapearmos com profundidade, enxergaremos alguma imaturidade.

Todos nós precisamos revisar nossa história. Algumas pessoas são encantadoras fora dos focos de tensão, porém, quando atravessam algum tipo de estresse, ficam irreconhecíveis. Um Eu maduro é empático (sabe se colocar no lugar dos outros), tem prazer no altruísmo, promove as pessoas, enriquece a autoestima e, além disso, não vende sua paz por um preço vil. Enfim, sabe se proteger.

Você conhece executivos, médicos, psicólogos, advogados, jornalistas ou políticos que não podem ser contrariados, criticados, confrontados? Eles são exemplos de pessoas sem juventude emocional e imaturas intelectualmente. São cronicamente insatisfeitos, desanimados, reclamam de tudo – portanto, envelhecidos – e têm um comportamento autoritário, não podem ser desafiados, jamais reconhecem seus erros ou pedem desculpas.

20 de novembro

**Um dos nossos maiores desafios é dilatar o tempo. Mas quem tem um
Eu treinado para expandir a percepção do tempo?**

Não sabemos sequer o que fazer com o tédio. As crianças estão tão aceleradas que, quando ficam cinco minutos sem atividade, já reclamam: “Não tem nada para fazer nessa casa!”.

Estamos viciados em atividades, viciados em informação, viciados em celulares, viciados em asfixiar o tempo, viciados em pensar. Devemos viver as experiências lenta e suavemente, como quando saboreamos um sorvete ao sol escaldante do verão. Nosso Eu deve fazer de um dia uma semana, de uma semana um mês, de um mês um ano. As pessoas ansiosas, impacientes, inquietas, que detestam a rotina e querem tudo imediatamente, não verão a vida passar; elas são os piores inimigos da sua emoção.

21 de novembro

Mentes estressadas não sabem usar o estresse a seu favor, para sonhar e ter disciplina, para virar o jogo e superar o caos, para escrever capítulos nobres em dias tristes.

Mentes estressadas estão sempre em estado de alerta, prontas para reagir e guerrear. São especialistas em gastar energia emocional inútil. Não acalmam seus ânimos, não entendem que aplausos e vaias, drama e comédia fazem parte do maior e mais arriscado contrato de todos, a vida. Não compreendem que devem abraçar mais e criticar menos, elogiar mais e exigir menos. Não formam líderes, não promovem filhos, cônjuges, colegas e, dessa forma, pouco contribuem para construir mentes brilhantes.

22 de novembro

Uma pessoa sem proteção emocional tem chance de desenvolver hipersensibilidade.

Ela não apenas se preocupa com a dor do outro como vive essa dor; não apenas pensa no amanhã como sofre pelo futuro. E, além disso, tem uma preocupação exagerada com sua imagem social, com o que os outros pensam dela, ainda mais atualmente, em que não há privacidade na internet. Por tudo isso, tem maior facilidade de intensificar a Síndrome do Pensamento Acelerado e deflagrar ou desenvolver depressão, síndrome do pânico, doenças psicossomáticas.

Já ajudei celebridades e pessoas multimilionárias preocupadas com sua integridade física. Elas andavam em carros blindados e com seguranças, mas não haviam aprendido a proteger sua emoção. Não contrataram seguro contra os estímulos estressantes causados pelos outros ou contra aqueles criados em sua própria mente. Não sabiam sequer reciclar seus pensamentos autopunitivos, sua autocobrança excessiva, suas preocupações asfixiantes. Apesar de morarem como reis, mendigavam tranquilidade e alegria.

23 de novembro

Capacitar o Eu para ser gestor psíquico não é apenas vital para a desaceleração do pensamento, é também fundamental para promover uma emoção saudável e uma mente criativa.

Tal capacitação parece inalcançável nessa sociedade exteriorizante. Entretanto, é possível! O seu Eu está capacitado? Porque temos um rico sistema sensorial que nos conecta com o mundo externo, viciamo-nos em atuar nele e não nos equipamos para intervir nos solos psíquicos. Deixamos essa responsabilidade para a psiquiatria clínica e a psicoterapia quando já estamos doentes, ou ainda para a espiritualidade, a filosofia e os autores de autoajuda.

Cometemos erros graves por não termos desenvolvido ferramentas psiquiátricas, psicológicas, psicopedagógicas e sociológicas para prevenir os transtornos emocionais e potencializar as funções mais importantes da inteligência.

24 de novembro

Ser empreendedor é vital para ser um construtor de projetos, mas ser empreendedor em excesso é a melhor forma de destruir a própria saúde emocional.

Parece que esses profissionais desejam, embora não conscientemente, ser os mais ricos do cemitério. Sabem claramente que são mortais, mas vivem como se fossem eternos, como se fossem viver milhares de anos.

Não há dúvida de que em alguns momentos de nossa história profissional temos que nos sacrificar, aproveitar as oportunidades, trabalhar muito, inclusive em feriados e finais de semana. No entanto esse sacrifício tem de ser temporário e durar meses ou, no máximo, alguns anos.

25 de novembro

Mesmo uma mente brilhante como a do mestre dos mestres sofreu há dois milênios um desgaste emocional sem precedentes na sua última noite.

Uma análise psicológica e não teológica dos comportamentos de Jesus demonstra que ele antecipou o drama que teria no dia seguinte, preparou-se para suportar o insuportável e, por fim, hiperacelerou seus pensamentos e teve hematidrose (suor sanguinolento), um sintoma raro produzido por um estresse violentíssimo. Quase enfartou antes de morrer sobre o madeiro, ante a sentença romana. Mas não se curvou à ansiedade, protegeu sua emoção, gerenciou seus pensamentos e fez poesia no caos.

Centenas de milhões de pessoas que o valorizam nas mais diversas religiões muito provavelmente não estudaram os mecanismos mentais que ele utilizou nos focos de tensão. Não poucas vivem na lama da ansiedade. A utilização desses mecanismos explica sua fenomenal capacidade de lucidez para resgatar seu aluno mais culto no exato momento em que este o traía.

26 de novembro

Vivemos tão agitados e atarefados ao longo da jornada existencial que, quando paramos para pensar sobre a vida, levamos um susto.

Parece que dormimos e não vimos o tempo passar. Perdemos o melhor de nós, de nossos filhos, amigos, cônjuge, chafurdando na lama das preocupações, entrincheirados em nossas batalhas mentais. A consequência é que não poucos seres humanos notáveis estão à beira da falência física e emocional. Quem não é fiel à sua qualidade de vida tem uma dívida impagável consigo mesmo. Qual é o tamanho da sua dívida com sua qualidade de vida? Só ao mapear sua mente de maneira transparente e honesta você saberá.

Para gerenciar a ansiedade produzida pelo mal do século e saldar nossas dívidas, devemos ter coragem de velejar para dentro de nós mesmos, reconhecer nossas fragilidades, admitir nossas loucuras, corrigir rotas e nos educar para sermos autores da nossa própria história e, acima de tudo, ter um caso de amor com a vida.

27 de novembro

O pior escravo não é aquele algemado por fora, mas aquele que não é livre por dentro.

O pior prisioneiro não é o que está encarcerado em presídios de segurança máxima, mas o que está encarcerado em sua própria mente. O pior miserável não é o que está endividado, mas o que mendiga o pão da alegria. A pessoa mais pressionada não é a que tem grandes metas no trabalho, mas a que é implacável consigo mesma, incapaz de relaxar e rir de sua estupidez, de sua incoerência e de suas fobias. Antes de uma empresa falir, seus executivos perdem a capacidade de se reinventar. Antes de a relação entre casais, entre pais e filhos, entre líderes e liderados entrar em decadência, a gestão do estresse das partes foi à bancarrota. Antes de o corpo entrar em colapso, o cérebro grita seu esgotamento.

Um indivíduo pode gerir com eficiência uma empresa com milhares de colaboradores e, ao mesmo tempo, gerir desastrosamente sua mente, sendo refém do passado, sofrendo pelo futuro, cobrando excessivamente de si, supervalorizando os detalhes, sendo hipersensível a críticas, falatórios, rumores. Gerir a mente é, acima de tudo, protegê-la; entretanto, para protegê-la, é necessário colocar o controle do estresse nos patamares mais altos das prioridades.

28 de novembro

Não é possível controlar o estresse e encontrar o mínimo de equilíbrio emocional se você se abandona pelo caminho.

O futuro é um jardim de oportunidades ou um campo de estresse que o faz sofrer por antecipação? Não é possível controlar o estresse e encontrar o mínimo de equilíbrio emocional se você se abandona pelo caminho. Excelentes médicos, psicólogos, professores, executivos, juristas e outros profissionais são ótimos em cuidar de suas instituições, mas podem ser péssimos em cuidar da própria saúde emocional. Nunca se preocuparam em proteger sua memória, administrar seus pensamentos, gerenciar sua emoção e seu estresse. Não entendem que, se a sociedade os abandonar, ferir ou caluniar, ainda será possível seguir em frente; mas, se eles mesmos se desampararem, não haverá onde pisar.

Vivemos comprimidos, espremidos entre dezenas, centenas, milhares de pessoas em escolas, empresas, congressos, feiras, reuniões e, no entanto, nunca fomos tão solitários. Estamos próximos, porém muito distantes uns dos outros. Abraçamos nossos filhos, alunos, parceiros, colaboradores, mas não nos interessamos em conhecer suas camadas mais profundas.

29 de novembro

Sem admiração mútua, mesmo o romance mais ardente se torna uma fonte de estresse e não de prazer.

Não admitimos uma torneira pingando, ficamos incomodados com paredes trincadas; se nosso carro apresenta um simples barulho, logo arrumamos tempo para levá-lo ao mecânico. Somos ótimos em reparar em defeitos externos, porém lentos e irresponsáveis em reparar em defeitos internos, nos meandros de nossa mente. Não percebemos os gritos dramáticos que são sintomas psicossomáticos de uma mente estressada. Tardamos em nos mapear. Durante anos, nosso corpo grita por meio da fadiga excessiva, da insônia, da compulsão por comida, das dores musculares e de cabeça, mas nos mantemos indiferentes, não nos preocupamos em gerenciar nosso estresse. Colocamo-nos no último lugar em nossa lista de prioridades.

30 de novembro

**O ciúme é uma carência afetiva,
uma necessidade neurótica de atenção.**

Ao longo da formação de nossa personalidade, construímos núcleos traumáticos no córtex cerebral, representados por um conjunto de milhares de janelas ou arquivos doentios que promovem as mais diversas características. O bullying na escola, as perdas e as privações na infância são promotores desses núcleos. Uma educação que não cuida da educação socioemocional também os gera. Pais e professores que comparam seus filhos e alunos uns com os outros, são intolerantes a frustrações, especialistas em criticar e dar broncas, que não sabem elogiar a cada acerto podem contribuir, sem saber, para a formação da timidez, da insegurança, da baixa autoestima, do complexo de inferioridade.

Toda pessoa ciumenta tem núcleos traumáticos em sua história. É emocionalmente carente, tem um buraco negro, semelhante aos existentes no universo, não convive harmonicamente nas relações interpessoais, suga tudo ao redor. Pelo fato de não ser bem resolvida emocionalmente, não se sentir importante e não ter consciência de seu valor, sua sede de atenção é insaciável. Ela está sempre em busca de mais e mais atenção. Hoje está alegre, amanhã, deprimida. Tudo o que se faz para ela é insuficiente, pois o problema não está no outro, mas dentro dela mesma.

1º de dezembro

**Inteligência espiritual é procurar respostas que a ciência não deu.
Procurar por Deus é um ato inteligentíssimo.**

Inteligência espiritual é ter consciência de que a vida é uma grande pergunta em busca de uma grande resposta. É procurar o sentido da vida, mesmo sendo um ateu. É procurar por Deus independentemente de uma religião, mesmo sentindo-se confuso no navio da existência. É agradecer a Deus pelo dia, pela noite, pelo sol, por sermos um ser único no universo. É procurar as respostas que a ciência nunca nos deu. É ter esperança na desolação, amparo na tribulação, coragem nas dificuldades. É ser um poeta da vida.

No cerne da alma e no espírito humano há um buraco negro, um vazio existencial, que suga nossa paz diante das dores da vida e da morte. O fim da existência é o fenômeno mais angustiante do homem. A psiquiatria e a psicologia tratam dos transtornos psíquicos mas não resolvem o vazio existencial, não dão respostas aos mistérios da vida. Quando a fé se inicia, a ciência se cala. A fé transcende a lógica.

Embora haja radicalismos e intolerância religiosa que depõem contra a inteligência, procurar por Deus, conhecê-lo e amá-lo é um ato inteligentíssimo. O amor do ser humano pelo Autor da vida produz força na fragilidade, consolo nas tempestades, segurança no caos.

2 de dezembro

O grande desafio do Eu é educar-se para gerenciar a ansiedade iniciada pelos fenômenos inconscientes que nutrem preocupações, obsessões, pensamentos acelerados.

A construção multifocal de pensamentos torna o *Homo sapiens* mentalmente sofisticado, inclusive para construir presídios mentais de segurança máxima. Se o Eu não produzir pensamentos numa direção lógica, o gatilho da memória, o autofluxo e as janelas da memória poderão fazê-lo, provocando diversos níveis e tipos de ansiedade, dependendo da qualidade ou da velocidade dos pensamentos produzidos.

Apesar de depender desses três atores coadjuvantes no palco da mente, o Eu é, ou deveria ser, o gestor global de nossa mente. O grande desafio do Eu é educar-se para gerenciar a ansiedade iniciada pelos fenômenos inconscientes que nutrem preocupações, obsessões, tristeza, pessimismo, pensamento acelerado.

3 de dezembro

Ninguém estacionaria o carro na garagem e deixaria o motor ligado dia e noite; porém, muitas pessoas não desaceleram a mente.

Elas dormem, mas não descansam; sua mente fica ligada em suas atividades. Somos atormentados por nossos pensamentos como se fôssemos máquinas de resolver problemas. Quem espera solucionar todos os problemas para só então relaxar, curtir a vida, descansar, pode preparar um leito em um hospital para repousar, pois dificuldades, frustrações, questionamentos nunca acabam. Alguns mal resolvem um problema e outros dez já aparecem no teatro da mente.

Muitos detestam ver filmes de guerra, mas travam na própria mente uma guerra interminável. As guerras mentais aniquilam cientistas, abatem religiosos, destronam reis, asfixiam a infância e a juventude, abortam a criatividade de todos.

4 de dezembro

O que importa não são os milhões de tijolos em um terreno, mas como se edifica.

Cuidado, o excesso de informações esgota o cérebro, o torna menos criativo. Uma mente estressada sofre de déficit cognitivo, de contração do raciocínio complexo, isto é, não acessa os inúmeros arquivos com milhares de dados para dar respostas notáveis em situações conflitantes. Reage, portanto, mediante raciocínio simples, unifocal, estímulo-resposta.

É importante ter tijolos, mas mais importante é saber construir edifícios. Tijolos amontoados num terreno transformam-se em lixo. Intelectos brilhantes são bons engenheiros de pensamentos e não acumuladores de informações inúteis.

5 de dezembro

Mentes estressadas comprometem o pensamento estratégico, sua meta é reagir e não pensar criticamente.

Mentes estressadas são precipitadas, agem instintivamente. Tornam-se especialistas em machucar filhos, parceiro, amigos, embora possam, no momento seguinte, se mutilar com o sentimento de culpa. São imediatistas, querem tudo rápido e pronto – impulsividade é sua marca. Quando pressionadas ou feridas, não sabem fazer a oração dos sábios, o silêncio proativo.

Algumas pessoas não levam desaforo para casa e, com isso, creem que estão sendo honestas com a própria consciência, pois a mínima decepção ou frustração detona sua capacidade ansiosa de responder; porém, não sabem que, no fundo, sua honestidade é sinal de pleno descontrole. Tais pessoas são especialistas em machucar quem amam.

Uma mente madura elogia quem a contraria, primeiro valoriza quem erra para depois levá-lo a refletir sobre o erro. Primeiro abre o circuito da memória para só depois estimular a interiorização.

6 de dezembro

Ansiedade é um estado de tensão psíquico; estresse é um estado de tensão cerebral. Um causa o outro e vice-versa.

Na ansiedade, o pensamento está, em muitos casos, acelerado ou agitado; no estresse, essa agitação mental se traduz em fadiga excessiva. A fadiga excessiva, por sua vez, acelera o pensamento e não nos permite descansar da forma correta.

Na ansiedade, existe baixo limiar para suportar frustrações, gerando irritabilidade. No estresse, essa irritabilidade pode se manifestar na forma de dores de cabeça ou musculares; dores de cabeça ou cefaleias diminuem mais ainda o limiar de frustração.

7 de dezembro

A imaginação é a fonte da criatividade, ao passo que a lógica é a fonte da repetitividade.

O risco das mentes imaginativas é nunca colocar os pés no chão; o risco das mentes lógicas é nunca se arriscar até as alturas e ver o mundo de outras perspectivas. Descartes, o pai do cartesianismo, do método que usa a matemática como ciência-mãe, foi criativo porque viveu o que não defendeu – o insondável mundo da emoção, o incontrolável mundo da imaginação. Seus seguidores, como sempre, cometeram desastres; nunca entenderam que é possível dar nota máxima para quem errou todos os dados, desde que este tenha usado um raciocínio complexo, desde que tenha sido inventivo.

8 de dezembro

Uma pessoa que tem baixo grau de resiliência trabalha mal suas perdas, frustrações e adversidades, o que pode desencadear depressão, síndrome do pânico, ansiedade, sintomas psicossomáticos, dependência de drogas.

O grau de resiliência depende do grau de adaptabilidade e da capacidade de superação que o ser humano apresenta perante os acidentes que ocorrem em sua jornada de vida. Essa propriedade não é genética, mas aprendida. Todavia, esse aprendizado é complexo, não se realiza apenas incorporando na memória milhões de dados sobre o mundo exterior. É necessário conhecer minimamente o funcionamento do planeta psíquico.

Sem sombra de dúvida, há crises e crises. Algumas são dramáticas, imprimem uma dor impossível de ser traduzida em palavras. Mas, em todas elas, é possível aplicar a ferramenta da resiliência para abrandar as tensões emocionais e as pressões sociais. Ninguém pode ser um grande vencedor no mundo de fora se não aprender antes a sê-lo em sua própria mente. Nutrir diariamente a resiliência é fundamental.

9 de dezembro

Ao vermos o sucesso de alguém,
somos tentados a dizer “ele tem sorte”.

Não conseguimos ver que, nos bastidores de sua história, houve lágrimas, desespero, gana, foco, estratégias, determinação. Se uma pessoa que nasceu em berço de ouro não aplica as ferramentas dos vencedores, pode não aproveitar as oportunidades que surgem, corre o risco de torrar a herança, de reclamar de tudo e de todos, de não construir um legado. Há muitos indivíduos que nasceram pobres, viveram privações, não tiveram apoio de nada nem de ninguém, porém usaram suas habilidades mentais para criar oportunidades, construir sua história, se reinventar na miséria social, transformar seu caos a fim de escrever seus mais nobres capítulos.

10 de dezembro

Embora seja uma tarefa complexa, podemos reciclar nossas mazelas psíquicas, reescrever as janelas da memória em qualquer época e reconstruir nossa história.

Freud e alguns teóricos do passado diziam que, nos primeiros anos de vida – em especial até os primeiros sete – as vivências traumáticas formam a base de transtornos psíquicos futuros. E esses traumas não poderiam ser superados sem a ajuda de processos terapêuticos. Contudo, à luz da compreensão do Eu como autor da própria história e do sofisticadíssimo processo de construção dos pensamentos, podemos adoecer em qualquer época, mesmo tendo vivido uma infância saudável. Podemos ser frustrados nas mais diversas áreas por não aprendermos a lutar por nossos projetos de vida.

Mas tenho uma grande notícia para você! Embora seja uma tarefa complexa, podemos reciclar nossas mazelas psíquicas, reescrever as janelas da memória em qualquer época e reconstruir nossa história. Ninguém é obrigado ou condenado a conviver indefinidamente com conflitos, fobias, impulsividade, ansiedade, pessimismo, timidez, complexo de inferioridade, comportamento autopunitivo ou destrutivo. Infelizmente, porém, na maioria das pessoas o Eu é inerte, passivo, frágil, conformista. E seu Eu, é conformista ou líder de si mesmo?

11 de dezembro

Um indivíduo não adoece apenas por atravessar os vales dos traumas, das privações e das perdas, mas também por ser um gestor ineficiente de sua mente.

Que tipo de atitude você toma diante de suas fobias? E dos conflitos que retiram o oxigênio de seu encanto pela existência? E dos estímulos estressantes que o tiram do ponto de equilíbrio? E das preocupações que expandem sua ansiedade e sua irritabilidade? Deixamos o veículo mental seguir sua trajetória sem intervirmos. Somos ingênuos em relação ao funcionamento da mente. Não entendemos que há um fenômeno (o Registro Automático da Memória) que registra no córtex cerebral todas as experiências não gerenciadas pelo Eu, desertificando áreas nobres de nossa personalidade.

Por esse ângulo, a psicologia e a psiquiatria precisam se reciclar. Um indivíduo não adoece apenas por atravessar os vales dos traumas, das privações e das perdas, mas também por ser um gestor ineficiente de sua mente.

Infelizmente, em nossa sociedade, o Eu é treinado para ficar calado no único lugar em que não deveria silenciar; é adestrado para ser submisso no único lugar em que não poderia ser um servo; é aprisionado no único ambiente em que está destinado a ser livre. Quando não se gere a mente, os invernos e as primaveras emocionais ocorrem no mesmo dia; o céu da tranquilidade e o inferno da ansiedade flutuam intensa e descontroladamente.

12 de dezembro

Quem não estiver preparado para perder o irrelevante não conquistará o primordial.

Para atingir o topo da montanha, é preciso deixar de se arrastar no solo.

Muitas pessoas querem conquistar seus filhos, seus amigos, seus parceiros, entretanto, não reciclam a própria impulsividade, irritabilidade e capacidade doentia de julgar, cobrar, diminuir os outros. Nunca os conquistam, pois não sabem perder.

Muitos querem ter saúde emocional, porém não dão importância a seu sono, não treinam relaxar, insistem em ser máquinas de trabalhar, são vítimas da Síndrome do Pensamento Acelerado. Nunca se preocupam em aprender a proteger sua emoção e filtrar estímulos estressantes. Não sabem fazer escolhas. Podem até se tornar heróis um dia, porém numa UTI.

Todavia, quando um sonho nos controla, quando não acreditamos em sorte e partimos atrás de oportunidades em vez de esperar que elas surjam; quando, além disso, usamos a dor para nos construir, e não para nos destruir, os desprezos passam a nos nutrir, os vexames nos revigoram, as derrotas nos fazem mais fortes.

O colecionador de derrotas, por se reciclar e se preparar continuamente, transforma-se num notável vencedor. Por fim, todos os conformistas aplaudem os empreendedores.

13 de dezembro

Engana-se quem pensa que tem acesso a todos os campos de sua memória em cada momento que vive.

Não somos livres para lermos o que quisermos na hora que quisermos. Se fosse assim, todas as pessoas que prestam concursos e estudam tirariam nota dez. A memória se abre por janelas. O grande desafio é ter uma emoção tranquila e autoconfiante capaz de nos permitir abrir o maior número possível de janelas sobre um assunto, situação ou pessoa.

Quando você vê uma flor, um quadro de pintura ou uma cadeira, você não precisa procurar na sua memória o significado de cada objeto, pois o gatilho da memória abre, de acordo com o estímulo, a janela específica relacionada a ele. A definição do objeto é automática, pois a abertura da janela da memória que contém as informações também é automática.

Quando estamos dialogando com alguém, embora não percebamos, estamos acionando milhares de vezes o gatilho da memória que abre milhares de janelas contendo milhares de informações. Por isso, entendemos a fala, as intenções e até as segundas intenções dos outros.

Compreender o funcionamento da mente me fascina. Frequentemente paro nas ruas para observar o comportamento de pessoas idosas, jovens, crianças, negros, brancos, amarelos. Fico fascinado com o mundo fenomenal que habita em cada ser humano. Descobrir esse mundo é um tesouro.

14 de dezembro

Não há sonho mais belo do que usar nossa história e nossa profissão para aliviar a dor dos outros.

A verdadeira felicidade nasce no solo da generosidade, pois o individualismo, o egocentrismo e o egoísmo depõem contra a saúde psíquica. Quem é individualista não é amável nem consigo mesmo. Quem é egocêntrico é seu pior algoz. Não relaxa nem curte a vida. Perturba a si e aos outros.

Todos os que superam o caos, o preconceito, as rejeições e as críticas sociais andam fora da curva. São controlados por uma motivação quase inexplicável. São abarcados por um estresse produtivo, e não por um estresse paralisante, que fomenta sintomas incapacitantes.

Mas lembre-se: sonhos sem disciplina produzem pessoas frustradas; o destino não é inevitável, mas uma questão de escolha; a dor não nos destrói, ela serve de nutriente para nos construir; as lágrimas não são vazias, elas irrigam a capacidade de nos reinventar. Muitas pessoas que atravessam conflitos psíquicos não os resolvem não porque a sociedade as abandona, mas porque elas próprias se abandonam; não porque não têm potencial para reciclar seus traumas, mas porque não foram educadas para escrever os mais nobres textos nos dias mais tristes de sua existência.

15 de dezembro

**Resiliência é a ponte mais excelente entre a disciplina e os sonhos,
sem a qual a magia dos vencedores se torna a magia dos
traumatizados e o pesadelo dos derrotados.**

Resiliência é uma característica de personalidade, uma habilidade multifocal e socioemocional à qual muitos acenaram de longe, mas que poucos conquistaram. Refere-se às habilidades do Eu em ser autor de sua própria história e preservar os recursos do cérebro diante dos estresses da vida, capitaneados por conflitos, traumas, perdas, traições, humilhações e crises econômicas, sociais, políticas.

Para desenvolver resiliência é necessário realçar novos hábitos socioemocionais:

Tornar o Eu capaz de suportar com maturidade as intempéries sociais, sem abandonar o barco ou desistir da vida;

Tornar o Eu capaz de começar tudo de novo tantas vezes quantas necessárias;

Tornar o Eu hábil em ter plena consciência de que as relações interpessoais são complexas e, às vezes, traumáticas;

Tornar o Eu capaz de desenvolver tolerância, generosidade e flexibilidade durante a jornada existencial;

Tornar o Eu capaz de entender que o destino não é inevitável, mas uma questão de escolha, e de chamar a responsabilidade para si e não culpar a vida e os outros pelas derrotas;

Tornar o Eu capaz de se psicoadaptar às mudanças e transformar o caos em oportunidade criativa e não autodestrutiva.

16 de dezembro

Os amantes do passado tinham possibilidade de amar mais intensamente, ainda que em muitos casos houvesse a loucura do ciúme fatal e a estupidez do machismo. Amantes mal resolvidos, sob o lençol de um sistema social doentio, tornavam-se dramaticamente controladores e intensamente escravizadores.

Com o passar do tempo, os correios se tornaram mais eficientes, e os veículos motorizados e o telefone encurtaram as distâncias. O contato passou a poder ser feito uma, duas ou mais vezes por semana. Os níveis de amor sofreram leves quedas, os encontros passaram a ser menos bombásticos. A saudade já não era tão perturbadora.

Por fim vieram a internet, os e-mails e as redes sociais. A comunicação não apenas se tornou diária como passou a acontecer de hora em hora e, em alguns casos, de minuto em minuto. A consequência não podia ser mais grave. Perdeu-se a intensidade do prazer. Não há mais prelúdios, tudo ficou comum. Os encontros deixaram de ser mágicos e as carícias, encantadoras, o prazer se contraiu, inclusive o prazer sexual.

As redes sociais são úteis, mas sufocaram a explosão emocional dos amantes e geraram efeitos colaterais surpreendentes, entre eles o vampiro do ciúme, que ganhou novas presas, sangrando os amantes que controlam os passos um do outro: “Onde você está?”, “O que está fazendo?”. Ataques de frustração surgiram: “Por que você não curtiu minhas mensagens?”. O fantasma do ciúme, que muitos achavam que desapareceria na era da comunicação digital, voltou com força total.

Tente controlar quem você ama, e os dois adoecerão. O amor nasce e se desenvolve no terreno da liberdade.

17 de dezembro

Aquele que nunca atravessou turbulências na vida e não sente falta de nada vive um eterno conformismo capaz de engessar seu intelecto.

De outro lado, quem passou por inúmeros problemas estressantes, mas aprendeu a canalizar sua ansiedade para expandir o mapa das suas experiências psíquicas, tornou-se um construtor de novas ideias. A diferença entre um pensador e um espectador é que o pensador usa seu estresse para produzir o espetáculo das ideias, e o espectador usa seu conformismo para aplaudi-lo.

Por que o processo criativo tem mais chance de acontecer nas crises? Porque nos momentos de perdas, rejeições e desafios a ansiedade vital expande-se, aumentando conseqüentemente a percepção da solidão. Esta, por sua vez, expande a necessidade de superação através das construções intelectuais.

Muitos artistas construíram suas obras-primas quando o mundo desabava sobre eles. Muitos poetas e intelectuais produziram seus textos quando desprezados e humilhados. Foram garimpeiros de ouro nos solos da sua inteligência.

Tenho necessidade de momentos de interiorização solitária. Na solidão, faço um passeio íntimo, crio caminhos, produzo novas ideias. Na solidão, penso, repenso e me reencontro. Na solidão, percebo minha pequenez, compreendo que um dia vou para um túmulo, que não sou melhor que ninguém. Na solidão, me procuro, me acho, me refaço.

18 de dezembro

O mestre dos mestres sofreu um estresse dantesco não porque se curvou ao medo ou à preocupação neurótica com sua imagem social, mas porque se preparava para suportar o insuportável e de forma diferente de qualquer outro ser humano.

Quando Judas apareceu com uma escolta e o traiu com um beijo, Jesus o chamou de amigo. Jesus não tinha medo de ser traído; tinha medo, sim, de perder um amigo.

E mais: Jesus deixou atônita a filosofia ao fazer uma pergunta Judas: “Amigo, para que vieste?”. A pergunta é o princípio da sabedoria na filosofia. As perguntas induzem a curiosidade, a interiorização, a reflexão e a elaboração de novas ideias. Ele sabia por que Judas estava lá, mas desejava que este rompesse o cárcere da síndrome do circuito da memória e reescrevesse a própria história.

Diferentemente de milhões de pais e professores, Jesus valorizava a pessoa que erra mais do que o próprio erro. Ele nunca apontava a falha em primeiro lugar; preferia ensinar a pensar. Ao estudar o mestre dos mestres do gerenciamento do estresse, eu cunhei esta frase: nunca alguém tão grande se fez tão pequeno para tornar os pequenos grandes.

19 de dezembro

Quem tem ciúme é um diretor muito criativo, um especialista em filmes de terror.

Todos os seres humanos, dos religiosos aos ateus, dos lúcidos aos imaturos, dos tímidos aos sociáveis, têm fome e sede de se relacionar, mesmo quando se isolam. Todos são ficcionistas. Criam personagens nos sonhos, no estado de vigília. Nenhum diretor de Hollywood é tão criativo como os copilotos que estão em nosso inconsciente. Quem tem ciúme é um diretor muito criativo, um especialista em filmes de terror.

Ciúme faz parte do cardápio diário de milhões de pessoas de todas as classes sociais, culturas, religiões, raças, idades, e pode aparecer entre casais, irmãos, amigos, profissionais, adultos, crianças. Quem diz que não tem uma das formas desse vírus na sua circulação mental ou não se conhece ou não sabe se entregar e partir em busca de suas conquistas. Vive, portanto, sequestrado dentro de si mesmo. E se vive num casulo é porque tem medo de se transformar. E se tem medo da transformação é porque tem medo de voar, e se tem medo de voar é porque tem medo de ser livre, e se tem medo de ser livre é porque não sabe lutar pelos seus sonhos. Preso em seu casulo, terá grandes chances de ter ataques de ciúme das pessoas que adquiriram asas.

20 de dezembro

O relacionamento superficial no Facebook, no Instagram e em outras redes sociais não prepara as defesas emocionais para o relacionamento mais profundo, regado a cumplicidade e troca.

Quando duas pessoas acostumadas a esse tipo de relacionamento superficial começam a se relacionar com maior densidade, elas têm mais chances de perder o solo para caminhar, pois são menos capazes de compartilhar lágrimas e conflitos, de respeitar limites, de promover os sonhos e a liberdade do seu parceiro. Fragilizadas com essa nova experiência, vivem sob ataques do medo da perda, que afiam as garras do ciúme. Nenhuma pessoa ciumenta é livre. Ela pode ser maravilhosa, culta, inteligente, mas não é livre.

O *Homo sapiens* tornou-se um *Homo digitalis* emocionalmente frágil e dependente, cuja autonomia afetiva é sequestrada. Ele parece livre, mas não sabe que o amor nasce no terreno da confiabilidade, que controlar o outro é uma forma atroz de torná-lo sua posse, e não seu parceiro. Nunca nas sociedades livres houve tantos prisioneiros no único lugar que jamais deveríamos ser algemados. O ciúme é como algemas invisíveis.

21 de dezembro

O amor doa-se muito e cobra pouco. Nada é tão belo quanto doar-se sem cobrar, beijar sem fazer exigências, estender as mãos sem apertar a do outro.

Quem sabe da sua grandeza não tem medo de deixar o outro partir. A melhor maneira de fazer o parceiro ficar é deixar a porta aberta para ele ir. As raízes da emoção se aprofundam e agradecem. O amor ganha estatura. Nada produz mais segurança na relação do que ter autoconfiança em seus próprios valores.

O ciúme doentio arde em cobranças, não suporta ser contrariado, não admite frustrações. O ciúme doentio não sabe pedir, é especialista em exigir e pressionar. O ciúme doentio consome o oxigênio de quem o tem e o da pessoa com quem se relaciona. O ciúme doentio é um torrador de energia emocional, um especialista em esgotar o seu cérebro e o do outro. O ciúme doentio crê tolamente que o controle traz segurança, que as exigências fortalecem os laços, que querer estar junto a cada momento eterniza a relação.

22 de dezembro

Ninguém deve se relacionar com outra pessoa para ser feliz, mas para ser mais feliz.

Uma pessoa mal resolvida não resolverá sua infelicidade relacionando-se com outra pessoa. Tem de se resolver para ser completa e completar quem ama. Depositar a esperança de ser feliz exclusivamente no outro é acreditar num delírio. Há milhões de pessoas que dizem: “No dia em que encontrar alguém que me ame eu serei feliz”. Ledo engano.

Quem não aprender a namorar sua própria vida, a relaxar, se cobrar menos, sonhar, ser eternamente jovem e fazer da vida um show, não terá um namoro ou um casamento espetacular. Poderá transformá-lo num deserto, ainda que nos primeiros meses viva num oásis.

Claro, os parceiros devem se ajudar mutuamente, encorajar um ao outro, dar apoio, suporte, um ombro para chorar, mas não devem ser psiquiatras ou psicólogos 24 horas por dia. Não há bombeiro emocional que suporte apagar o fogo de seu parceiro todos os dias. Quem tem problemas emocionais deve ser humilde, honesto consigo mesmo e procurar ajuda; deve aliviar quem ama, não sobrecarregá-lo.

23 de dezembro

Quem tem ciúme intenso funde mundos, o seu e o de quem ama.

Não pense que o ciúme é um fenômeno intelecto-emocional simples; ele é de indescritível complexidade. Quem tem ciúme intenso funde mundos, o seu e o de quem ama: “Eu sou o outro; perdê-lo é me perder, dividi-lo é me fragmentar”. Uma tese socioemocional sofisticadíssima, porém, doentia.

O ciúme é tão complexo quanto ilógico. Os computadores jamais o experimentarão. Pobres máquinas, mesmo que tenham inteligência artificial, que se confunde com a humana, ainda que aparentemente decidam ou se autocorrijam, jamais terão consciência existencial, jamais terão emoção e sentirão a dor da perda. Embora tenha um lado angustiante, a dor representa uma sofisticação das construções intelectuais e emocionais que a inteligência artificial jamais conquistará.

Você pode ser abandonado, mas jamais deve se abandonar; pode ser rejeitado, mas jamais deve se excluir; pode ser colocado no rodapé da história de alguém, mas não deve deixar de se colocar no centro da sua própria história. “Se não me quer, tem quem me queira... eu me quero! Se não me ama, tem quem me ama, eu namorarei a minha vida! Você me soma, mas não me substitui, pois se me substituir estarei morta, mesmo estando viva.”

24 de dezembro

O menino Jesus foi perseguido na infância.

Na adolescência trabalhou com as ferramentas que um dia o matariam: madeira, martelo e pregos. Era de se esperar que sua personalidade fosse angustiada e ansiosa, mas para assombro da psiquiatria, ao abrir sua boca ao mundo, jamais se viu alguém tão alegre e generoso. Ele fez poesia no caos.

Mesmo quando todas as células do seu corpo morriam e sua emoção estava esmagada pela dor da crucificação, o mestre da vida conseguia ter reações ímpares. Quando todos esperavam que ele gritasse de dor e fosse derrotado pela ansiedade como qualquer um às portas da morte, ele encheu dolorosamente o peito de ar e gritou: “Pai, perdoa-os porque eles não sabem o que fazem”.

Ele desculpou homens indesculpáveis. A dor não detonava o gatilho que fechava as janelas de sua memória. Ele teve a coragem de perdoar seus carrascos. Ele não conseguia fazer inimigos, não se deixava ser invadido por mágoas e ressentimentos. Somente alguém tão livre pode caminhar pelos amargos labirintos da dor e ter gestos tão altruístas. O homem Jesus fez poesia no caos.

25 de dezembro

Podemos resumir Jesus Cristo como o mestre dos mestres neste pensamento: nunca alguém tão grande se fez tão pequeno para tornar os pequenos grandes.

Esperança para todos os miseráveis, os desesperados, os que perderam a motivação para viver, os que têm transtornos emocionais, os que vivem ansiosos e abatidos. Esperança também para todos os felizes, todos os que tiveram o privilégio de conquistar os mais excelentes sucessos, mas têm consciência de que a vida, por mais bela e bem-sucedida que seja, é tão breve como o cair das folhas no outono.

Sim! Não apenas os miseráveis precisam de esperança, mas também os felizes, pois igualmente findarão os seus dias e nunca mais verão o rosto de quem amam, nem as flores dos campos, os entardeceres, os cantos dos pássaros.

A vida, por mais longa que seja, transcorre dentro de um pequeno parêntese do tempo. Todos os mortais precisam de esperança.

26 de dezembro

Pessoas agradáveis vivem o amor enquanto ele dura, ao passo que pessoas admiráveis colocam combustível nas delicadas chamas do amor.

Sem admiração, o amor não é sustentável. Uma pessoa agradável pode ter dificuldade de reconhecer seus erros quando questionada, mas uma pessoa admirável supera a necessidade neurótica de estar sempre certa. Uma pessoa agradável pode reagir pelo fenômeno ação-reação, ter baixo limiar para tolerar frustrações, enquanto uma pessoa admirável é paciente, doa-se mais e diminui a expectativa de retorno, tem paixão pela tolerância. Admiração se adquire quando se dá um ombro para chorar e o outro para apoiar.

Uma pessoa ciumenta pode ser agradável, mas raramente será admirável, pois não desenvolveu habilidades para ser gestora da própria emoção. Parceiros agradáveis podem se dar muito bem na cama, mas ter uma convivência difícil, sem conseguir respeitar a opinião do outro, divergir de forma inteligente e contribuir mutuamente. Querem ganhar a disputa, e não conquistar um ao outro. Na ausência de focos de tensão, vivem no céu do afeto, mas quando são contrariados fecham o circuito da memória, não raciocinam, vivem num inferno emocional.

Não há nenhuma garantia de que romances que começam bem vão terminar bem, que relações saturadas de beijos e carícias não vão terminar em tapas emocionais. Sem admiração, com o tempo, os parceiros se tornam chatos, críticos, pressionadores e acusadores. São incapazes de dar risada da própria estupidez, levam a vida a ferro e fogo, não brincam, não relaxam. Sem admiração, o romance é desinteligente, carregado de emoção, mas vazio de sabedoria.

27 de dezembro

O pensamento dialético e o antidialético são as duas formas fundamentais de pensamento consciente. Eles dão sustentabilidade a toda consciência existencial, inclusive nos sonhos, quando o Eu deixa de ter a leitura multifocal da memória e perde grande parte dos parâmetros da realidade.

Os pensamentos dialéticos e antidialéticos representam a matéria-prima primordial de todo processo cognitivo, das mais variadas classes de raciocínio, das simples às complexas, das dedutivas às indutivas, das lógicas às abstratas. São ainda os tijolos do conhecimento que produzimos sobre nós mesmos, sobre o mundo social e sobre o universo físico.

O pensamento dialético é lógico, unifocal, unidirecional e bem formatado, produzido a partir dos símbolos da língua (ou da linguagem de sinais, no caso de pessoas com deficiência auditiva). Parece o mais notável de todos os pensamentos conscientes, mas, na realidade, é o mais engessado deles, mesmo que seja utilizado na escrita, nos diálogos e nos debates. Em geral, surge quando o bebê é expulso para o útero social e começa a ter contato sensorial com milhões de estímulos externos, através do comportamento de pais ou responsáveis, professores, irmãos, colegas de escola. Todo esse pool de estímulos é arquivado pelo fenômeno RAM (Registro Automático da Memória), preenchendo as inumeráveis janelas ou arquivos do córtex cerebral.

Nutrindo-se dessas janelas, o pensamento dialético torna-se pouco a pouco fonte da expressividade lógica do Eu, capaz de desenvolver o raciocínio coeso, a comunicação interpessoal, o processamento das palavras, o processo de interpretação. Torna-se enfim a base da linguagem, da escrita, das teses, dos discursos, do diálogo.

28 de dezembro

A emoção de um ser humano ciumento flutua intensa e descontroladamente: quando acorda, ele pode estar na primavera emocional, ser gentil, delicado, atencioso e, à noite, no inverno emocional, desferir críticas, acusações e cobranças.

Uma pessoa ciumenta deveria ter doses generosas de inteligência, não de irracionalidade. Percebendo que a pressão não funciona, deveria mudar a estratégia, retirar de cena as leis da cobrança, falar menos e encantar mais. Mas infelizmente ocorre o contrário. Quando as cobranças não funcionam, o tom de voz se eleva; quando não é ouvido, mais usa a metralhadora das críticas. Se não aprendermos a cativar o outro, surpreendê-lo, motivá-lo, acabaremos por feri-lo muito sem extrair uma gota de sangue.

No solo das cobranças, o amor se asfixia; nas arenas da crítica, o amor se desconstrói; onde há pressão excessiva de retorno, o amor se apequena. O amor nasce no solo da liberdade e cresce no terreno da confiança.

29 de dezembro

A vida é uma grande aventura
na qual dias e noites se alternam.
Não há milagres, só o milagre da vida.

Você é uma pessoa forte e especial. Superar um câncer, uma crise emocional, uma crise financeira, um transtorno profissional, um conflito de relacionamento é uma tarefa fácil comparada às turbulências que enfrentou para conquistar a vida que pulsa dentro de você. Nunca se autoabandone e jamais desista das pessoas que o rodeiam, por mais que elas ocasionalmente o decepcionem.

30 de dezembro

Que você seja um vendedor de sonhos. Ao fazer os outros sonhar, não tenha medo de falhar; se falhar, não tenha medo de chorar; se chorar, repense sua vida, mas não desista.

Dê sempre uma chance para si mesmo e para quem você ama.

O projeto de vender sonhos não confronta sua religião, cultura, crença. Aliás, respeite sua crença, aquilate sua cultura, aprecie o passado de sua nação, exalte a tradição do seu povo. Amplie os horizontes da mente para respeitar, aquilatar e exaltar acima de tudo sua condição de ser humano.

O maior sonho é podermos formar uma rede de seres humanos sem fronteiras em todas as nações, em todos os povos, em todas as religiões, em todos os meios científicos. Uma rede de seres humanos que resgate a natureza humana, o instinto de espécie que perdemos.

A humanidade vive num caldeirão de tensão pela loucura da competição predatória, pelo desrespeito às regras internacionais do comércio, pelos conflitos sociais, pela devastação do meio ambiente, pela dificuldade de interiorização e de retorno às nossas origens. A Revolução Francesa ocorreu há mais de dois séculos. Falamos dela como se tivesse ocorrido ontem, mas quando olhamos para o futuro não temos nenhuma garantia de que nossa espécie sobreviverá mais um ou dois séculos.

31 de dezembro

Jamais desista das pessoas que você ama! Lute sempre pelos seus sonhos! Seja profundamente apaixonado pela vida! Decifre os códigos da felicidade! Pois a felicidade sustentável não pertence aos que não se estressam, mas aos que transformam seus invernos em primaveras e aos que fazem da vida um espetáculo único e imperdível.

Você acorda, levanta, reclama e faz tudo igual
Luta para ser aceito, notado e sair no jornal
Corre atrás do vento como uma máquina imortal
Morre sem curtir a vida e jura ser uma pessoa normal
Olha para mim e me diz com ironia social
Eis aí um maluco, um sujeito anormal.
Sim, mas não vivo como você em liberdade condicional
Sou o que sou, uma mente livre, um louco genial
Podem me chamar de pirado, insano, desequilibrado
Não importa, sou o que sou, sou um louco genial!

Fontes

12 semanas para mudar uma vida
20 regras de ouro para educar filhos e alunos
A ditadura da beleza
A fascinante construção do eu
A inteligência de Cristo
A pior prisão do mundo
Ansiedade – Como enfrentar o mal do século
Ansiedade 2 – Autocontrole
Ansiedade 3 – Ciúme
A sabedoria nossa de cada dia
As regras de ouro dos casais saudáveis
Controle o estresse
De gênio e louco todo mundo tem um pouco
Dez leis para ser feliz
Do zero ao gênio
Filhos brilhantes, alunos fascinantes
Gestão da emoção
Inteligência multifocal
Inteligência socioemocional
Manual dos jovens estressados
Maria, a maior educadora da história
Mente livre e emoção saudável
Mentes brilhantes, mentes treinadas
Mulheres inteligentes, relações saudáveis
Nunca desista de seus sonhos
O código da inteligência
O futuro da humanidade
O homem mais feliz da história
O homem mais inteligente da história
O mestre da sensibilidade
O mestre da vida

*O mestre do amor
O mestre dos mestres
O mestre inesquecível
O vendedor de sonhos
O vendedor de sonhos e a revolução dos anônimos
O vendedor de sonhos – O chamado
Os segredos do Pai-nosso
Pais brilhantes, professores fascinantes*

Sumário

[Capa](#)

[Folha de rosto](#)

[Créditos](#)

[Dedicatória](#)

[Atenção!](#)

[Citação](#)

[1º de janeiro](#)

[2 de janeiro](#)

[3 de janeiro](#)

[4 de janeiro](#)

[5 de janeiro](#)

[6 de janeiro](#)

[7 de janeiro](#)

[8 de janeiro](#)

[9 de janeiro](#)

[10 de janeiro](#)

[11 de janeiro](#)

[12 de janeiro](#)

[13 de janeiro](#)

[14 de janeiro](#)

[15 de janeiro](#)

[16 de janeiro](#)

[17 de janeiro](#)

[18 de janeiro](#)

[19 de janeiro](#)

[20 de janeiro](#)

[21 de janeiro](#)

[22 de janeiro](#)

[23 de janeiro](#)

[24 de janeiro](#)

[25 de janeiro](#)

[26 de janeiro](#)

[27 de janeiro](#)
[28 de janeiro](#)
[29 de janeiro](#)
[30 de janeiro](#)
[31 de janeiro](#)
[1º de fevereiro](#)
[2 de fevereiro](#)
[3 de fevereiro](#)
[4 de fevereiro](#)
[5 de fevereiro](#)
[6 de fevereiro](#)
[7 de fevereiro](#)
[8 de fevereiro](#)
[9 de fevereiro](#)
[10 de fevereiro](#)
[11 de fevereiro](#)
[12 de fevereiro](#)
[13 de fevereiro](#)
[14 de fevereiro](#)
[15 de fevereiro](#)
[16 de fevereiro](#)
[17 de fevereiro](#)
[18 de fevereiro](#)
[19 de fevereiro](#)
[20 de fevereiro](#)
[21 de fevereiro](#)
[22 de fevereiro](#)
[23 de fevereiro](#)
[24 de fevereiro](#)
[25 de fevereiro](#)
[26 de fevereiro](#)
[27 de fevereiro](#)
[28 de fevereiro](#)
[1º de março](#)
[2 de março](#)
[3 de março](#)
[4 de março](#)

[5 de março](#)
[6 de março](#)
[7 de março](#)
[8 de março](#)
[9 de março](#)
[10 de março](#)
[11 de março](#)
[12 de março](#)
[13 de março](#)
[14 de março](#)
[15 de março](#)
[16 de março](#)
[17 de março](#)
[18 de março](#)
[19 de março](#)
[20 de março](#)
[21 de março](#)
[22 de março](#)
[23 de março](#)
[24 de março](#)
[25 de março](#)
[26 de março](#)
[27 de março](#)
[28 de março](#)
[29 de março](#)
[30 de março](#)
[31 de março](#)
[1º de abril](#)
[2 de abril](#)
[3 de abril](#)
[4 de abril](#)
[5 de abril](#)
[6 de abril](#)
[7 de abril](#)
[8 de abril](#)
[9 de abril](#)
[10 de abril](#)

[11 de abril](#)
[12 de abril](#)
[13 de abril](#)
[14 de abril](#)
[15 de abril](#)
[16 de abril](#)
[17 de abril](#)
[18 de abril](#)
[19 de abril](#)
[20 de abril](#)
[21 de abril](#)
[22 de abril](#)
[23 de abril](#)
[24 de abril](#)
[25 de abril](#)
[26 de abril](#)
[27 de abril](#)
[28 de abril](#)
[29 de abril](#)
[30 de abril](#)
[1º de maio](#)
[2 de maio](#)
[3 de maio](#)
[4 de maio](#)
[5 de maio](#)
[6 de maio](#)
[7 de maio](#)
[8 de maio](#)
[9 de maio](#)
[10 de maio](#)
[11 de maio](#)
[12 de maio](#)
[13 de maio](#)
[14 de maio](#)
[15 de maio](#)
[16 de maio](#)
[17 de maio](#)

[18 de maio](#)
[19 de maio](#)
[20 de maio](#)
[21 de maio](#)
[22 de maio](#)
[23 de maio](#)
[24 de maio](#)
[25 de maio](#)
[26 de maio](#)
[27 de maio](#)
[28 de maio](#)
[29 de maio](#)
[30 de maio](#)
[31 de maio](#)
[1º de junho](#)
[2 de junho](#)
[3 de junho](#)
[4 de junho](#)
[5 de junho](#)
[6 de junho](#)
[7 de junho](#)
[8 de junho](#)
[9 de junho](#)
[10 de junho](#)
[11 de junho](#)
[12 de junho](#)
[13 de junho](#)
[14 de junho](#)
[15 de junho](#)
[16 de junho](#)
[17 de junho](#)
[18 de junho](#)
[19 de junho](#)
[20 de junho](#)
[21 de junho](#)
[22 de junho](#)
[23 de junho](#)

[24 de junho](#)
[25 de junho](#)
[26 de junho](#)
[27 de junho](#)
[28 de junho](#)
[29 de junho](#)
[30 de junho](#)
[1º de julho](#)
[2 de julho](#)
[3 de julho](#)
[4 de julho](#)
[5 de julho](#)
[6 de julho](#)
[7 de julho](#)
[8 de julho](#)
[9 de julho](#)
[10 de julho](#)
[11 de julho](#)
[12 de julho](#)
[13 de julho](#)
[14 de julho](#)
[15 de julho](#)
[16 de julho](#)
[17 de julho](#)
[18 de julho](#)
[19 de julho](#)
[20 de julho](#)
[21 de julho](#)
[22 de julho](#)
[23 de julho](#)
[24 de julho](#)
[25 de julho](#)
[26 de julho](#)
[27 de julho](#)
[28 de julho](#)
[29 de julho](#)
[30 de julho](#)

[31 de julho](#)

[1º de agosto](#)

[2 de agosto](#)

[3 de agosto](#)

[4 de agosto](#)

[5 de agosto](#)

[6 de agosto](#)

[7 de agosto](#)

[8 de agosto](#)

[9 de agosto](#)

[10 de agosto](#)

[11 de agosto](#)

[12 de agosto](#)

[13 de agosto](#)

[14 de agosto](#)

[15 de agosto](#)

[16 de agosto](#)

[17 de agosto](#)

[18 de agosto](#)

[19 de agosto](#)

[20 de agosto](#)

[21 de agosto](#)

[22 de agosto](#)

[23 de agosto](#)

[24 de agosto](#)

[25 de agosto](#)

[26 de agosto](#)

[27 de agosto](#)

[28 de agosto](#)

[29 de agosto](#)

[30 de agosto](#)

[31 de agosto](#)

[1º de setembro](#)

[2 de setembro](#)

[3 de setembro](#)

[4 de setembro](#)

[5 de setembro](#)

[6 de setembro](#)
[7 de setembro](#)
[8 de setembro](#)
[9 de setembro](#)
[10 de setembro](#)
[11 de setembro](#)
[12 de setembro](#)
[13 de setembro](#)
[14 de setembro](#)
[15 de setembro](#)
[16 de setembro](#)
[17 de setembro](#)
[18 de setembro](#)
[19 de setembro](#)
[20 de setembro](#)
[21 de setembro](#)
[22 de setembro](#)
[23 de setembro](#)
[24 de setembro](#)
[25 de setembro](#)
[26 de setembro](#)
[27 de setembro](#)
[28 de setembro](#)
[29 de setembro](#)
[30 de setembro](#)
[1º de outubro](#)
[2 de outubro](#)
[3 de outubro](#)
[4 de outubro](#)
[5 de outubro](#)
[6 de outubro](#)
[7 de outubro](#)
[8 de outubro](#)
[9 de outubro](#)
[10 de outubro](#)
[11 de outubro](#)
[12 de outubro](#)

[13 de outubro](#)
[14 de outubro](#)
[15 de outubro](#)
[16 de outubro](#)
[17 de outubro](#)
[18 de outubro](#)
[19 de outubro](#)
[20 de outubro](#)
[21 de outubro](#)
[22 de outubro](#)
[23 de outubro](#)
[24 de outubro](#)
[25 de outubro](#)
[26 de outubro](#)
[27 de outubro](#)
[28 de outubro](#)
[29 de outubro](#)
[30 de outubro](#)
[31 de outubro](#)
[1º de novembro](#)
[2 de novembro](#)
[3 de novembro](#)
[4 de novembro](#)
[5 de novembro](#)
[6 de novembro](#)
[7 de novembro](#)
[8 de novembro](#)
[9 de novembro](#)
[10 de novembro](#)
[11 de novembro](#)
[12 de novembro](#)
[13 de novembro](#)
[14 de novembro](#)
[15 de novembro](#)
[16 de novembro](#)
[17 de novembro](#)
[18 de novembro](#)

[19 de novembro](#)
[20 de novembro](#)
[21 de novembro](#)
[22 de novembro](#)
[23 de novembro](#)
[24 de novembro](#)
[25 de novembro](#)
[26 de novembro](#)
[27 de novembro](#)
[28 de novembro](#)
[29 de novembro](#)
[30 de novembro](#)
[1º de dezembro](#)
[2 de dezembro](#)
[3 de dezembro](#)
[4 de dezembro](#)
[5 de dezembro](#)
[6 de dezembro](#)
[7 de dezembro](#)
[8 de dezembro](#)
[9 de dezembro](#)
[10 de dezembro](#)
[11 de dezembro](#)
[12 de dezembro](#)
[13 de dezembro](#)
[14 de dezembro](#)
[15 de dezembro](#)
[16 de dezembro](#)
[17 de dezembro](#)
[18 de dezembro](#)
[19 de dezembro](#)
[20 de dezembro](#)
[21 de dezembro](#)
[22 de dezembro](#)
[23 de dezembro](#)
[24 de dezembro](#)
[25 de dezembro](#)

[26 de dezembro](#)

[27 de dezembro](#)

[28 de dezembro](#)

[29 de dezembro](#)

[30 de dezembro](#)

[31 de dezembro](#)

[Fontes](#)

MAIS DE 35 MILHÕES DE LIVROS VENDIDOS NO BRASIL | PUBLICADO EM MAIS DE 70 PAÍSES

Augusto Cury

O PSIQUIATRA MAIS LIDO DO MUNDO

O autor mais lido no Brasil nas últimas duas décadas

365

Dias de Inteligência

PARA VIVER O MELHOR ANO DA SUA HISTÓRIA



LIVRO + BÔNUS
ACOMPANHADO POR CÓDIGO
COM CONTEÚDO
EXCLUSIVO DO AUTOR